



The **BOYS'** Handbook

Essential Skills A Boy Should Have

MARTIN OLIVER
SIMON ECOB



Bạn trai THẢO VẬT

**BỘ
TUYỆT
CHIÊU
DÀNH CHO
BẠN TRAI**



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP TP. HỒ CHÍ MINH

Duong Kobo's Book Club

*Tủ sách Kỹ thuật số
dành cho
Kindle & Kobo*



SCAN TO JOIN

CHUẨN BỊ... VÀO VỊ TRÍ...

Bạn đã chuẩn bị cho cuộc hóa thân ngoạn mục, trở thành một chàng trai đa tài chưa? Cuốn sách này sẽ cung cấp cho bạn thông tin về các tuyệt chiêu hữu ích, cũng như giúp củng cố niềm tự tin trong bạn khi bạn đối diện với các khó khăn lớn bé hằng ngày.

Nội dung sách được trình bày thành các bước đơn giản, dễ hiểu và dễ áp dụng. Bên cạnh đó, những hình ảnh minh họa rõ ràng sẽ giúp bạn nắm được những gì mình cần làm khi... bế tắc.

Cuốn sách chỉ ra sáu nhóm tuyệt chiêu: Những tuyệt chiêu dùng trong sơ cấp cứu, Những tuyệt chiêu dùng trong cuộc sống thường nhật, Những tuyệt chiêu của các siêu đầu bếp, Những tuyệt chiêu của Chàng Trai Số 1, Những tuyệt chiêu đầy trí tuệ, và cuối cùng là Những tuyệt chiêu để xử lý công việc nhà. Hãy đọc và khám phá sự tuyệt vời khi đến mức “thượng thừa” chỉ trong một thời gian ngắn.

MÁCH NHỎ

Xuyên suốt cuốn cẩm nang này, thỉnh thoảng bạn sẽ gặp những khung nội dung Mách nhỏ. Đừng bỏ qua mà hãy đọc kỹ những thông tin ở đây rồi làm thử theo những lời khuyên vì biết đâu, chúng sẽ giúp bạn phát triển các tuyệt chiêu lên có thể tự mình làm được biết bao việc nhé (ít nhất là 80 việc trong sách)!

CẢNH BÁO

Nội dung trong các khung Cảnh báo này thường là những lời khuyên quan trọng, hướng đến việc đảm bảo sự an toàn cho chính bạn trong quá trình rèn luyện để nắm vững mỗi tuyệt chiêu. Phải luôn đọc phần này thật kỹ lưỡng!



NHỮNG TUYỆT CHIÊU DÙNG TRONG SƠ CẤP CỨU





Tìm cách thoát khỏi nhà bị cháy

Nếu chẳng may bị mắc kẹt trong một đám cháy, bạn phải lập tức tìm cách thoát khỏi nơi đó một cách an toàn nhất. Hãy làm theo hướng dẫn sau:

1. Giữ bình tĩnh. Nhất thiết phải giữ bình tĩnh. Nếu hốt hoảng, bạn sẽ hành động khinh suất, liều lĩnh và tự đẩy mình vào thế nguy hiểm.
2. Tìm cách thoát ra khỏi nhà. Bước đi nhanh nhưng đừng chạy vì hành động này có thể khiến bạn bị trượt chân ngã, sau đó mắc kẹt lại trong đám cháy. Đừng mang theo thứ gì vì chúng có thể làm bạn di chuyển chậm lại. Đừng sử dụng thang máy (nếu đang ở trong một tòa nhà) vì lửa cháy có thể làm đứt dây cáp và làm rớt thang, cũng như khói có thể len vào trong hộp thang máy làm bạn ngạt thở.
3. Lửa thường rất khó lường. Vì thế, trong khi di chuyển, hãy cẩn thận kiểm tra nhiệt độ các cánh cửa trước khi mở chúng ra. Nếu cánh cửa nào ấm nóng, đó có thể là do ở phía bên kia đang có một đám lửa, vì thế đừng mở ra. Hãy chọn hướng khác để ra ngoài.
4. Hạ thấp cơ thể. Nếu có nhiều khói, hãy bò trên sàn nhà vì phần không khí ở bên dưới chứa ít khí cacbonic hơn, dễ hô hấp hơn, giúp bạn không bị ngộp. Bạn có thể dùng một chiếc khăn ướt để che mũi và miệng để không khí vào phổi được lọc sạch hơn.
5. Gọi cứu hỏa, xe cứu thương và cảnh sát ngay khi đã thoát được ra ngoài. Cho dù ám cháy đã được dập tắt thì trước khi lực lượng cứu hỏa cho phép, bạn tuyệt đối không được lén vào bên trong.





Làm gì khi bị lạc đường?

Khi đi chơi với bạn bè hoặc gia đình, nếu chẳng may bị lạc nhóm, bạn hãy làm theo những hướng dẫn sau:

1. Quan trọng nhất là đừng hốt hoảng – đừng cuống quýt đâm bổ đi tìm mọi người vì như vậy, có thể bạn sẽ càng đi xa mọi người hơn.
2. Kiểm tra trong túi xem có mang theo điện thoại di động hay tiền không. Nếu có, hãy gọi cho người có thể giúp đỡ bạn.

MÁCH NHỎ

Hãy ghi lại số điện thoại di động, điện thoại cơ quan, điện thoại nhà của bố mẹ, anh chị, hay của một số bạn bè,... vào sổ tay và luôn mang theo trong người để đề phòng sự cố.

3. Hãy nghĩ thật kỹ. Trước khi đi, mọi người có cùng định ra sẵn một chỗ hẹn không? Từ vị trí hiện tại, bạn có thể nhìn thấy nơi đó hay có thể dễ dàng đi đến đó không?

4. Nếu không tìm ra được nơi đã hẹn, hãy đến một nơi công cộng, có nhiều người qua lại để đảm bảo an toàn như nhà sách, quán cà phê, công viên trung tâm, quảng trường,... Sau đó, tìm các chú công an hay một người chủ cửa hàng nào đó,... kể lại cho họ rõ sự việc và nhờ liên lạc giúp với người lớn trong nhà.

CẢNH BÁO

Không bao giờ được vào xe hơi hay leo lên xe máy của người lạ. Bạn cũng không được rời khỏi nơi công cộng và có nhiều người qua lại để đi theo một người mà bạn chưa từng biết, bất kể họ có nói là họ được bố mẹ bạn nhờ đến ỏn bạn đi chẳng nữa.





Cách băng qua đường

Đùng tưởng băng qua đường là chuyện đơn giản như đang giỡn. Đó là một trong những kỹ năng sinh tồn ấy! Dầu là đang ở một thành phố xe cộ vun vút hay ở một vùng thôn quê vắng lặng, hãy làm đúng theo những chỉ dẫn sau:

1. Tìm một vị trí an toàn cho việc băng qua đường. Vị trí này chính là nơi có các vạch trắng, nằm ở giữa đường hay ở đầu đường, chạy dài từ lề đường bên này sang lề đường bên kia.

2. Nếu đã tìm được các vạch dành cho người băng qua đường thì... KHOAN HẰNG! Không có gì phải vội vàng cả. Bạn không được cứ thế chạy ào qua đường bất kể con đường trông có vắng xe đến thế nào. Hãy đứng chờ trên lề đường một lúc để cho các tài xế có cơ hội trông thấy bạn.

3. Quan sát đường sá và lắng nghe tiếng xe thật kỹ. Hãy tự cho bản thân mình chút thời gian để “ngắm nghía” tình hình xe cộ ở cả hai chiều đường.

4. Chờ cho đến khi lượng xe cộ trên đường đã vãn, vừa đủ để bạn có thời gian băng qua đường.

5. Khi đường đã vắng, hãy băng sang đường nhưng nhớ là không được băng chéo qua đường. Cần thận để ý kỹ cả hai phía đường để đề phòng có xe bất ngờ lao tới.





Cách xử lý những vết trầy, vết đứt tay

Trong cuộc sống hàng ngày, có những lúc bạn sẽ bị trầy, bị đứt tay cho dù bạn cố cẩn thận bao nhiêu. Những lúc như thế, nếu biết xử lý đúng cách, bạn sẽ không lo bị nhiễm trùng và vẫn có thể tiếp tục vui chơi, học tập, vận động,... một cách thật thoải mái.

CẢNH BÁO

Nếu vết thương dài hay sâu hơn 1 cm, hãy báo cho người lớn biết để họ đưa bạn đến bệnh viện hoặc cơ sở y tế khám và điều trị kịp thời.

1. Dùng nước xà phòng rửa vết thương thật kỹ rồi lau khô bằng khăn sạch để giảm thiểu khả năng nhiễm trùng.
2. Đặt vị trí bị đứt, bị trầy dưới vòi nước và mở nước ấm để làm sạch vết thương. Nếu trong vết thương còn dính bất cứ mẩu đất, bụi nào, nhờ người lớn giúp gạt sạch chúng đi. Có thể nhờ người lớn giúp bạn ở bước này (như trong trường hợp cần đun nước sôi để pha nước ấm, rửa vết thương,...).



3. Nếu vết đứt vẫn còn chảy máu, dùng khăn sạch đắp lên vết thương rồi ấn nhẹ để máu chảy chậm lại.

4. Dùng một miếng vải sạch hay băng gạc để thấm khô hết nước quanh khu vực vết thương. Dùng dùng những món đồ có lông để lau khô vì phần lông có thể bị vướng vào vết thương.



5. Nhẹ nhàng bôi thuốc sát trùng lên vết trầy/vết đứt cũng như vùng da quanh đó.

6. Chọn miếng gạc hay băng cá nhân có phần bông thấm vừa đủ lớn để che toàn bộ vùng bị thương.



7. Nếu máu bị thấm qua lớp băng, hãy ặt thêm một lớp nữa lên trên.



CẢNH BÁO

Nếu máu tiếp tục thấm qua lớp băng thứ hai thì hãy tháo cả hai lớp băng ra và dùng băng sạch băng lại vết thương. Sau đó, bạn nên đến bệnh viện khám để xem liệu có cần phải khâu vết thương lại hay không.



Làm gì khi bị chảy máu mũi?

Nếu bất thành linh, bạn hay một người bên cạnh bị chảy máu mũi, hãy thực hiện theo những bước sau:

1. Tìm một chỗ thoải mái và ngồi xuống.
2. Hơi nghiêng đầu về phía trước nhưng không nên cúi hẳn đầu. Đối với nhiều người, đây có vẻ là một lời khuyên hơi bất thường, bởi họ nghĩ phải ngửa đầu ra sau để máu không chảy ra nữa. Tuy nhiên, nếu bạn làm vậy thì máu sẽ chảy ngược vào trong họng, gây nôn mửa và không làm đông máu, cũng như khiến bạn không nhận biết được mức độ chảy máu của mình.



3. Dùng ngón trỏ và ngón cái, bóp phần cánh mũi lại. Nếu có một vật lạnh như viên nước đá đặt vào cạnh gốc mũi thì càng tốt.

Trong lúc này, hãy hít vào và thở ra qua đường miệng.

4. Giữ nguyên tư thế như vậy trong khoảng từ 10 – 15 phút để máu tự ngưng chảy. Đừng khịt mạnh mũi ngay sau khi máu ngừng chảy nếu không muốn phải lặp lại các bước trên.

CẢNH BÁO

Hãy đến bệnh viện khám nếu...

* ... bạn bị chảy máu mũi là do ngã hay chấn thương.

* ... thường xuyên bị chảy máu mũi.

* ... sau khi thực hiện các bước trên mà máu vẫn chảy nhiều trong hơn 30 phút.



Cách sơ cứu khi bị bỏng

Khi bị bỏng, bạn cần xử lý thật nhanh để tránh làm vết bỏng nghiêm trọng hơn. Hãy làm theo hướng dẫn sau:

1. Kiểm tra vết bỏng. Nếu diện tích vết bỏng lớn hơn một con tem, hay vị trí bỏng nằm gần khu vực miệng, hoặc phần da bị bỏng đã bị vỡ và hở, đừng cố gắng tự mình giải quyết mà hãy đến bệnh viện hay cơ sở y tế gần nhất để được chăm sóc cẩn thận.

Còn nếu vết bỏng không rơi vào các tình huống trên, bạn có thể tự sơ cứu cho mình theo hai bước sau.

CẢNH BÁO

Không bao giờ được dùng nước uống có ga, những viên nước đá hay thuốc mỡ để bôi lên vết bỏng.



2. Mở vòi nước mát và đặt phần cơ thể bị bỏng dưới vòi nước ít nhất 15 phút. Nếu quanh bạn không có vòi nước nào, bạn có thể tạm thời ngâm phần cơ thể bị bỏng trong sữa, nước trái cây hay nước uống có nhiệt độ mát.



3. Khi đã hạ nhiệt phần da quanh chỗ bỏng, hãy dùng băng gạc hay một mảnh vải sạch có thấm nước, quấn lỏng quanh vùng bị bỏng rồi cố định bằng một cây kim băng. Nhớ đừng quấn quá chặt vì trong trường hợp vết thương bị sưng, việc băng quá chặt có thể làm vỡ vết thương, gây nhiễm trùng.



Sơ cứu khi bị ong chích

Đang chơi ngoài trời mà bị ong chích – chà, tình huống này thì bạn phải lập tức tìm cách xử trí thôi.

1. Việc cần làm đầu tiên là loại bỏ chiếc vòi ong còn sót lại trong da bạn. Cần lưu ý là trên vòi ong có những chiếc gai với hình dáng giống như những chiếc móc, vì thế nếu bạn kéo vòi ong ra như bình thường thì phần gai vẫn có thể bám lại trong da bạn.



Vậy nên, để tránh tình trạng “vòi đã ra đi nhưng gai còn ở lại”, dùng một chiếc thước kẻ (hay vật có hình dạng tương tự), áp cạnh thước vào thân vòi ong, “xúc” chiếc vòi ra từng chút một, cho đến khi đã lấy được trọn vẹn thân vòi ra khỏi da.

2. Dùng xà phòng và nước để rửa sạch vết ong chích rồi nhẹ nhàng lau khô đi.

Có thể chỗ bị ong chích sẽ sưng và phỏng rộp – đừng lo quá vì đây là phản ứng bình thường. Để giải quyết, hãy bọc một ít viên nước đá vào một chiếc khăn rồi đắp lên vùng bị ong chích.



3. Hỏi xin người lớn loại kem làm dịu vết sưng, bôi kem lên da rồi dùng một miếng vải flannel lạnh quấn vết thương. Nếu vết chích nằm ở cánh tay hay cẳng chân, bạn có thể nhấc tay, chân lên một lúc để giảm sưng tấy (tham khảo hình bên).



4. Nếu thấy mắt, môi hay lưỡi bị sưng phồng lên, hoặc cảm thấy chóng mặt, khó thở thì có thể là bạn đã bị dị ứng với nọc ong rồi. Hãy báo cho người lớn ngay để được đưa đến bệnh viện kịp thời.



Rút dằm

Dằm là một thứ gỗ nhỏ đâm vào da bạn. Sau đây là tuyệt chiêu giúp bạn rút chúng ra.

1. Dùng một chiếc kính lúp, kiểm tra thật kỹ để xác định chính xác vị trí bị dằm âm.
2. Hãy rửa sạch cả hai tay, đặc biệt chú trọng vùng da bị dằm âm. Sau đó cẩn thận lau khô bằng khăn giấy.
3. Dùng một chiếc nhíp sạch để kéo dằm ra khỏi da. Để làm điều này, hãy nhấn mạnh đầu nhíp xuống phần da quanh vị trí mà đầu dằm thò ra. Sau đó, khép đầu nhíp lại, kẹp nhẹ đầu dằm và kéo ra.



Đừng ấn nhíp thẳng xuống đầu dằm vì khi đó, chiếc dằm sẽ cắm sâu vào da hơn. Cũng không kẹp mạnh đầu nhíp vì như vậy có thể khiến mảnh dằm bị gãy ngang, giữ lại một phần dằm trong da

bạn.

4. Khi đã lấy được dằm ra, hãy rửa phần da vừa bị dằm đâm trong nước sạch để làm sạch mọi vết máu (nếu có) hay vụn dằm trên da. Để an toàn hơn, bạn có thể dùng ôxy già để sát trùng.



MÁCH NHỎ

Nếu đã kéo mà chiếc dằm không di chuyển được, hãy ngâm vùng bị dằm đâm vào nước nóng để hơi nước nóng làm lỗ chân lông mở rộng ra. Theo đó, thử kéo dằm ra một lần nữa. Nhưng nếu dằm vẫn không ra được thì hãy nhờ người giúp đỡ.



Xử lý khi bị chuột rút

Những cú chuột rút thường xảy ra bất ngờ và có thể khiến bạn đau đớn vô cùng. Phần nội dung sau sẽ giúp bạn hiểu rõ hơn về hiện tượng này, cũng như cung cấp cho bạn thông tin về cách xử lý khi bị chuột rút.

1. Dừng ngay những việc bạn đang làm – cố gắng tiếp tục chuyển động hay tập thể dục chỉ khiến tình trạng chuột rút tệ hơn mà thôi.
2. Nhẹ nhàng dùng những ngón tay, xoa bóp cơ ở những nơi bị chuột rút. Nếu bị ở bàn chân, hãy uốn bàn chân hướng lên trên để căng phần cơ ở gót chân ra.
3. Cố gắng thư giãn tối đa cơ thể, nhất là ở vùng đang bị chuột rút.

XỬ LÝ KHI BỊ CHUỘT RÚT Ở CẰNG CHÂN

Chuột rút thường xảy ra ở phần cẳng chân và thỉnh thoảng cũng xuất hiện trong khi bạn ngủ.



Để phòng tránh chuột rút ở cẳng chân, trước khi vận động hay chơi thể thao, bạn nên thực hiện bài tập co duỗi cơ bắp. Đó là đứng đối diện với một bức tường, áp lòng bàn tay lên mặt tường. Đứng thẳng và bước chân phải về phía sau, đồng thời hơi khụy chân trái xuống. Giữ cho lòng bàn chân phải áp xuống mặt đất, đồng thời cố gắng duỗi thẳng cẳng chân phải cho đến khi cảm thấy các bó cơ căng ra. Giữ nguyên tư thế này trong vòng 20 giây rồi đổi chân.



Tư thế sẵn sàng cấp cứu

Gia sử có lúc nào đó, bạn tình cờ bắt gặp một người bị bất tỉnh. Khi đó, hãy gọi cấp cứu ngay và nói rõ cho nhân viên trực cấp cứu biết rõ tình trạng người bệnh. Có những lúc, sau khi được báo rõ tình trạng của người bị nạn, nếu cảm thấy đây không phải là trường hợp chấn thương nặng thì nhân viên y tế sẽ nhờ bạn di chuyển để đưa người bị nạn về tư thế sẵn sàng cấp cứu. Vì thế, hãy trang bị trước những kiến thức về sơ cấp cứu để chuẩn bị cho tình huống này.

Bạn có thể cùng một người bạn thực tập trước theo những hướng dẫn sau đây nhé.

CẢNH BÁO

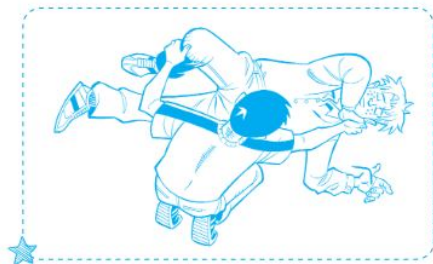
Đây là cách tốt nhất để giữ người bệnh an toàn cho đến khi lực lượng cấp cứu tới.

Tuy nhiên, trong trường hợp nghi ngờ có xảy ra chấn thương nghiêm trọng (như chấn thương cột sống,...), việc dịch chuyển sẽ khiến tình trạng chấn thương trầm trọng hơn. Khi đó, tốt nhất là để yên và chờ lực lượng cấp cứu đến.

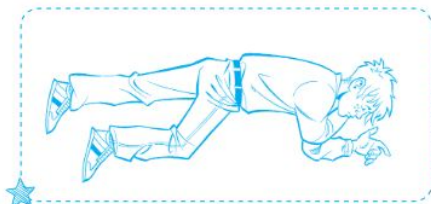
1. Quỳ xuống cạnh người bị bất tỉnh, điều chỉnh cánh tay ở gần phía bạn hơn về tư thế hình chữ L với phần mu bàn tay áp xuống đất.

2. Dùng tay của bạn di chuyển cánh tay kia của người bất tỉnh, sao cho cuối cùng phần mu bàn tay này đặt trên mặt họ. Sau đó, tiếp tục dùng tay giữ bàn tay của người bị bất tỉnh ở nguyên tư thế này

(tham khảo hình dưới).



3. Co đầu gối của người bị bất tỉnh lên, càng co được nhiều thì càng tốt. Giữ chắc phần đầu gối đã co lên để lấy thế, từ từ ngả cơ thể của người này hướng về phía mình. Khi kết thúc bước này, người bị bất tỉnh sẽ nằm ở tư thế như hình đầu trang bên.



4. Cẩn thận rút tay bạn ra khỏi phía dưới đầu của người bị bất tỉnh. Nhẹ nhàng hơi nâng mặt họ lên để đảm bảo là họ có thể tự thở được.



5. Giữ bình tĩnh và túc trực bên người bệnh cho đến khi lực lượng cấp cứu tới. Hãy báo lại tình trạng của người bị bất tỉnh để bác sĩ và y tá nắm tình hình.

CẢNH BÁO

Trong thực tế, bạn nên gọi cấp cứu trước khi tiến hành các bước trên.



Cách tự bắt mạch

Bắt mạch là một kỹ thuật sơ cứu rất hữu dụng, đáng học và cũng... dễ học. Nhờ kỹ thuật này, bạn sẽ biết được liệu tim của mình có đang đập quá nhanh hay quá chậm,... không.

1. Lật ngửa một bàn tay lên và giữ cả cánh tay ở tư thế thoải mái.



2. Khép sát ngón trỏ và ngón giữa của bàn tay kia, ấn nhẹ hai ngón này lên cổ tay cần bắt mạch (thường là phần cổ tay nằm dưới ngón cái). Nếu có thể cảm nhận được “chuyển động đập” ở dưới da thì bạn đã bắt mạch đúng chỗ rồi. Và nguyên nhân của “chuyển động” dưới da này chính là do máu di chuyển trong các mạch máu nằm dưới da.

3. Khi đã bắt được mạch, bạn nên bình tĩnh cảm nhận để xác định xem tim mình đang đập nhanh đến mức nào. Để làm được điều này, hãy đếm xem trong khoảng 10 giây, mạch đập bao nhiêu lần và sau đó lấy số vừa đếm được này, nhân lên cho sáu để ra số lần mạch đập tương đối trong một phút.

Thế nào là mạch bình thường? Từ 10 tuổi trở lên, mạch đập trung bình 60 – 100 lần/phút. Càng nhỏ tuổi thì mạch càng đập nhanh hơn, ví dụ như từ 7 – 9 tuổi thì mạch đập trung bình 70 – 110 lần/phút. Nếu cảm thấy tốc độ mạch đập không ổn, hãy báo cho bố mẹ biết.

MẠCH NHỎ

Nếu không thể bắt được mạch ở cổ tay, bạn vẫn có thể thử tìm mạch ở vùng cổ của mình.





Mang băng vải cố định cánh tay

Khi đưa bạn bị thương ở tay, bạn có thể giúp mang băng vải cố định cánh tay cho bạn mình trước khi đưa đến bệnh viện khám và xử lý chuyên sâu. Hãy làm theo những hướng dẫn sau nhé!

1. Đầu tiên, tìm một mảnh vải lớn, có dạng hình vuông và một chiếc kim băng (hay còn gọi là kim tây). Gấp chéo mảnh vải lại làm hai, thành hình tam giác vuông.
2. Yêu cầu người bị thương gấp cánh tay bị thương lại, sao cho phần cẳng tay nằm tương đối vuông góc với phần bắp tay, đồng thời đặt ngang trước ngực như tư thế trong hình minh họa ở bên.



3. Đặt mảnh vải (lúc này có hình tam giác) phủ lên phần thân trước nhưng nằm dưới cẳng tay của người bị thương. Ở đây, với góc khăn số 1 và góc khăn số 3 là hai góc 45° còn góc khăn số 2 là góc 90° , hãy xoay khăn sao cho góc số 1 nằm kẹp ở một bên cổ và vai của người bị thương, còn góc số 2 thì ở vào khoảng dưới cùi chỏ tay.

4. Tiếp theo, kéo góc khăn số 3 nằm dưới cùng lên, bọc cẳng tay lại theo chiều từ trong ra ngoài và hướng về phía bên kia cổ so với góc khăn số 1. Nhẹ nhàng kéo góc khăn số 1 và 3 ra sau cổ của người bị thương.



5. Buộc nút đôi hai góc này lại với nhau để cố định băng vải. Kiểm tra xem miếng vải bị cột có quá chặt không, hay liệu phần cẳng tay, cổ tay và khuỷu tay có được nâng đỡ chưa. Nếu những ngón tay có thể thò ra ngoài băng vải, cũng như người bị thương có thể giữ tư thế gần giống như hình bên phải đây thì phần sơ cứu của bạn có thể xem là thành công rồi.

6. Bọc thêm một ít khăn vải ở phần cùi chỏ của tay bị thương và dùng kim băng gài lại vào phần băng vải chính.



Giúp người khác hết bị sặc

Hãy “thủ” sẵn bí quyết sau để nếu lỡ bạn bè hay người ở gần bị sặc, bạn sẽ có thể ra tay giúp đỡ.

1. Đề nghị người bị sặc ho khạc liên tục để cố gắng làm thông cổ họng, khiến vật bị kẹt bên trong văng ra ngoài.
2. Nếu sau bước 1 mà vẫn không hiệu quả, hãy đứng phía sau người bị sặc. Tiếp theo, giải thích cho họ hiểu là bạn sắp vỗ mạnh năm lần vào phần lưng trên của họ để giúp đẩy vật đang bị kẹt trong cổ họng ra.
3. Nhẹ nhàng giúp cơ thể của người bị sặc hơi ngả về phía trước. Sau đó, vỗ mạnh năm lần sao cho gan bàn tay của bạn tiếp xúc vào vị trí chính giữa hai xương bả vai của họ. Sau mỗi lần vỗ, hãy dừng lại một chút để kiểm tra xem liệu vật bị tắc đã rút ra chưa. Nếu cần thiết, hãy vỗ thêm.
4. Nếu sau bước 3 mà vật bị tắc vẫn chưa ra được, hãy đưa người bị sặc đến bệnh viện.



CẢNH BÁO

Nếu người bị sặc không thể nói hay thở được, hãy đưa ngay họ đến cơ sở y tế gần nhất để cấp cứu. Tuyệt đối đừng tự xoay xở trong tình huống này.

NHỮNG TUYỆT CHIÊU DỪNG TRONG CUỘC SỐNG THƯỜNG NHẬT

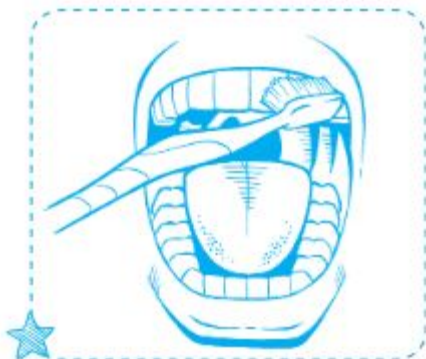




Đánh răng cho sạch và trắng bóng

Hãy ghi nhớ: chải răng hai lần mỗi ngày, mỗi lần khoảng hai phút. Mỗi bạn làm theo các bước sau:

1. Làm ướt phần lông bàn chải rồi lấy ra đây một ít kem đánh răng (chừng một hạt đậu là vừa rồi nhé!).
2. Hãy bật nhạc lên, chọn bài hát ưa thích của mình để đầu óc tỉnh táo và tay chân vận động chính xác. Bạn có thể thực hiện vài động tác khởi động rồi bắt đầu vào “cuộc chiến răng miệng”.
3. Điều chỉnh tư thế cầm bàn chải cho úng, sao cho bàn chải nghiêng một góc 45° theo phương ngang so với hàm răng. Bắt đầu chải với mặt ngoài răng, điều khiển bàn chải chuyển động xoay lên—xuống vài lần với mỗi răng, từ phần nướu lên và cứ thế tiếp tục với các răng còn lại.



4. Với mặt trong của răng, bạn cũng “xử lý” tương tự như với mặt ngoài.

5. Với các răng hàm nằm sâu bên trong miệng mà bàn chải thường khó chạm đến, hơi co vòm miệng lại để có thể đưa bàn chải vào sâu hơn, để đặt bàn chải tiếp xúc với thân răng hàm hơn.



6. Giờ thì bạn hãy chải tới-lui mặt nhai của các răng hàm, với mặt ngoài và mặt trong thì làm tương tự như bước 3 đến bước 5 ở trên.

7. Sau cùng là bước cọ lưỡi – bước quan trọng giúp loại bỏ bớt vi khuẩn, khiến hơi thở sạch và dễ chịu suốt cả ngày. Để tiến hành bước này, bạn có thể dùng trực tiếp phần lông bàn chải hay dùng dụng cụ chuyên để cọ lưỡi.





Diệt sạch vi khuẩn trên tay

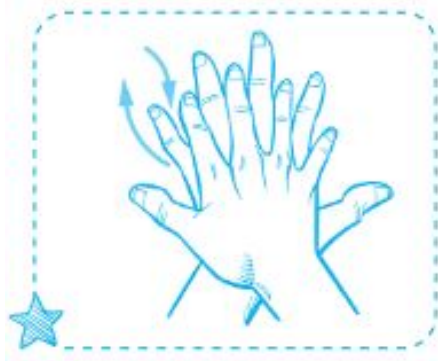
Trước khi ăn, sau khi làm vườn hay sau khi đi vệ sinh,... đó chính là những lúc mà bạn cần phải dành ra ít nhất 15 giây để rửa tay cho sạch vi khuẩn.

1. Làm ướt bàn tay, lấy ra một lượng xà phòng vừa đủ. Sau đó xoa hai bàn tay với nhau để sát xà phòng đều ra cả phần lòng bàn tay, mu bàn tay và các ngón tay.

2. Chà hai lòng bàn tay vào nhau theo chuyển động tròn.



3. Áp lòng bàn tay này lên mu bàn tay kia và di chuyển lên xuống. Nhớ kết hợp đan các ngón tay vào nhau trong khi chà để làm sạch các kẽ tay. Sau đó, đổi vị trí hai bàn tay và làm tương tự.



4. Gập các ngón tay lại, hướng vào phía trong phần lòng bàn tay. Múc các ngón đã gập ở cả hai bàn tay vào nhau và chuyển động tròn như hình bên để chà sạch phần đầu ngón tay.



5. Một tay giữ ngón cái ở tay kia, xoay tròn để làm sạch ngón cái này như hình bên. Đổi tay và tương tự, làm sạch ngón cái ở tay còn lại.



6. Rửa sạch xà phòng trên cả hai bàn tay với nước ấm. Cuối cùng, dùng khăn sạch lau khô tay.



“Tự vệ” dưới ánh mặt trời

Những khi không gian ngập tràn ánh nắng mặt trời cũng là lúc các bạn nam nghỉ đến những hoạt động ngoài trời như đi bơi hay chơi bóng đá, chạy nhảy,... Nhưng đâu có là nam nhi thì bạn cũng cần phải biết bảo vệ lớp da của mình dưới ánh nắng ấy!

1. Đừng “phơi mình” chạy nhảy dưới ánh nắng quá lâu. Từ 11 giờ trưa đến 3 giờ chiều là khoảng thời gian nắng gay gắt nhất và có hại cho sức khỏe làn da nhất, vì thế hãy hạn chế ở ngoài trời vào quãng thời gian này. Còn nếu có việc phải ra đường thì hãy tìm cách che chắn hiệu quả nhất cho da của mình, hoặc tìm cách di chuyển ở những nơi râm mát.

2. Hãy mặc quần áo bằng vải cotton cũng như đội nón để che vùng đầu và mang kính râm (loại có khả năng chắn tia UV để bảo vệ mắt).

3. Hãy sử dụng loại kem có chỉ số chống nắng^(*) tối thiểu là 30 và bôi lên da theo hướng dẫn sau:

(*) Chỉ số chống nắng: trong tiếng Anh là Sun Protection Factor (viết tắt là SPF).

Bôi lên bất cứ phần da nào mà trang phục không thể che hết và sẽ tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng. Đừng quên vùng tai và các ngón chân!

Bôi kem ít nhất 15 phút trước khi ra nắng.

Cứ mỗi hai tiếng đồng hồ, bạn nên bôi kem lại một lần, đặc biệt là khi đi bơi ngoài trời thì càng cần phải bôi kem lại.

MÁCH NHỎ

Hãy UỐNG NHIỀU NƯỚC LẠC khi ở ngoài trời và sau khi đã vào trong nhà để giữ cơ thể tỉnh táo vì ánh nắng mặt trời thường khiến bạn mệt mỏi và bị mất nước.





Cẩn trọng khi dùng internet

Internet là một công cụ hữu ích để tìm kiếm thông tin và kết bạn, tuy nhiên đây cũng là nơi ẩn chứa rất nhiều mối nguy hiểm. Sau đây là một số gợi ý nhằm giúp bạn bảo vệ mình trên Internet:

1. Đừng mở email hay các file đính kèm đến từ những người mà bạn không hề quen biết. Các email hay các file nặc danh đó có thể mang theo virus ấy.

2. Giữ bí mật mật khẩu và tên người dùng của mình để hạn chế tình trạng bị người khác lợi dụng rồi truy cập vào các tài khoản mà bạn sử dụng trên các diễn đàn, trang dịch vụ, mạng xã hội,...

3. Đừng bao giờ chia sẻ các thông tin về đời tư của mình lên mạng như: tên thật, địa chỉ nhà, địa chỉ email, ngày sinh, tên trường nơi bạn đang theo học, số điện thoại nhà lẫn số cá nhân,... Nếu có một ai đó hay một website nào đó hỏi bạn những thông tin trên, hãy tắt cửa sổ đó đi và tạm ngừng việc truy cập Internet ở các trang liên quan ngay.

Nếu bạn còn cảm thấy nghi ngờ thì nên tắt trình duyệt web trong giây lát.

4. Cố gắng phân định, tách bạch giữa việc “lướt” web và các hoạt động ngoài đời thực của mình, sao cho đâu ra đó. Đừng bao giờ nhận lời hẹn gặp một người mà bạn chỉ biết qua mạng – có thể họ thực sự không được như những gì họ thể hiện trên mạng đâu.

5. Nếu gặp phải chuyện gì đó khiến bạn cảm thấy bất an, hãy báo cho người lớn biết ngay.





Cách thắt cà vạt

Các bạn trai này! Dù muốn hay không thì sẽ có lúc bạn cũng cần phải đeo cà vạt. Vậy nên, bạn hãy học theo kỹ thuật thắt cà vạt sau đây nhé, dễ thôi!

1. Dựng cổ áo sơ mi lên, vắt cà vạt qua phần cổ áo – phần đầu to nên nằm ở bên trái nếu bạn thuận tay phải và nằm ở bên phải nếu bạn thuận tay trái.



Dùng hai tay kéo thẳng để so độ dài phần cà vạt ở hai bên cổ, sao cho phần cà vạt đầu to dài hơn phần cà vạt đầu nhỏ khoảng 15 cm là được.

2. Tiếp theo, vắt chéo phần dây cà vạt đầu to lên trên, sau đó luồn xuống dưới phần đầu nhỏ. Chú ý là khi kết thúc bước này, mặt trong của phần cà vạt đầu to sẽ hướng ra ngoài.



3. Vòng phần cà vạt đầu to quanh phần cà vạt đầu nhỏ thêm một lần nữa, như hình minh họa bên phải.



4. Luồn đuôi cà vạt đầu to từ dưới lên, từ sau ra trước qua lỗ trên cùng, gần cổ áo nhất, sao cho phần mặt trong cà vạt hướng ra ngoài. Đến đây, bạn sẽ thấy là mình vừa tạo thêm một lỗ mới, nhỏ hơn và nằm ở gần giữa thân của phần cà vạt đầu nhỏ (như hình bên trái).



5. Kéo thẳng phần cà vạt đầu to xuống, luôn tiếp qua lỗ vừa tạo ở bước 4.



6. Giữ chặt phần cà vạt đầu nhỏ và nhẹ nhàng kéo xuống trong khi gút chặt phần nút cà vạt lên sát cổ áo.



MÁCH NHỎ

Có những dịp đặc biệt mà bạn sẽ phải đeo cà vạt khi đến trường hay dự một sự kiện gia đình. Nếu bạn muốn vẻ ngoài của mình trang trọng mà vẫn toát lên vẻ trẻ trung, gọn gàng, hãy linh động thay thế cà vạt bằng một chiếc nơ cổ. Vậy hãy nhanh nhanh tìm đến Tuyệt chiêu số 19 nào!



Cách thắt nơ đeo trên cổ áo

Để chuẩn bị cho những dịp cần diện những bộ veston lịch lãm, hãy luyện trước các bước thắt nơ cổ như sau:

1. Đứng trước gương và luồn dây nơ xuống dưới cổ áo. Chỉnh sao cho một bên dài hơn bên còn lại khoảng 4 cm.



2. Vắt chéo phần dây dài hơn qua phần dây ngắn hơn, xoắn từ dưới lên như hình bên.



3. Quan sát kỹ hình bên để gấp cho đúng phần dây ngắn, sao cho phần đuôi hướng ra phía trước.



4. Dùng một ngón tay cố định vị trí của phần đuôi ở dây ngắn rồi vắt dây dài hơn từ sau ra trước theo chiều thẳng đứng. Sau bước này, nếu làm đúng thì bạn sẽ tạo được một lỗ xỏ ở phía sau đuôi dây ngắn.



5. Tiếp tục làm theo hình bên, gấp phần dây dài lại để tạo nếp.



6. Móc dây dài ra phía sau và luồn qua lỗ xoắn mà bạn đã tạo ở bước 4.



7. Hãy gút cho chặt hơn và điều chỉnh tư thế để chiếc nơ được ngay ngắn.





Ăn uống cho lịch sự

Lịch sự trên bàn ăn là điều rất quan trọng khi dùng bữa với người khác, đâu là ở quán cóc hay nhà hàng. Đơn giản vì đó là biểu hiện của nếp sống văn minh.

NGỒI thẳng lưng là một điểm cộng.



ĐỪNG dùng tay bốc thức ăn.



ĐỪNG tự tiện với lấy đồ ăn từ phần ăn/ đĩa thức ăn của người bên cạnh khi chưa xin phép.



ĐỪNG nói chuyện trong khi miệng vẫn còn nhồm nhoàm thức ăn.



Khi đã ăn xong, bạn **NÊN** xếp gọn dao, nĩa, đũa, muổng lại và đặt ngay ngắn trên bàn (có thể đặt cạnh hay đặt trên đĩa ăn).





Hắt hơi sao cho lịch sự

Hắt hơi là cách rất thông minh mà cơ thể bạn dùng để “trục xuất” vi khuẩn ra ngoài. Đáng buồn thay, người đối diện bạn sẽ không hề cảm thấy hạnh phúc trước giây phút “bùng nổ” đó của bạn. Vì vậy, bạn nên biết cách hắt hơi để cho đôi bên cùng “toại lòng nhau”.

1. Ngay khi cảm thấy muốn hắt hơi, hãy lập tức quay mặt ra, tránh khỏi bất kỳ ai đang ở chung quanh.



2. Lấy ra một miếng khăn giấy sạch để hắt hơi vào đó. Phải đảm bảo là miếng khăn giấy đã phủ hết cả phần mũi và miệng của bạn để nước mũi hay nước bọt khi bắn ra, sẽ được hứng hết trong khăn giấy.

3. Gập miếng khăn giấy lại rồi cho vào thùng rác (tốt nhất là loại thùng rác có nắp đậy). Sau đó, rửa sạch tay để “đuổi sạch” vi khuẩn đi – đến đây, bạn có thể tham khảo lại Tuyệt chiêu số 15.

CẢNH BÁO

Không bao giờ được đưa khăn giấy hay khăn tay cá nhân cho người khác dùng, ngay cả khi đó là bạn thân. Nếu chia sẻ những món đồ này, bạn sẽ làm phát tán vi khuẩn đến người khác.



Cắt móng chân

Để móng chân mọc dài không phải là chuyện hay ho đâu. Bụi bẩn bám trong các kẽ móng chính là môi trường lý tưởng cho vi khuẩn trú ẩn và sinh sôi. Phần nội dung này sẽ hướng dẫn bạn cách cắt móng chân sao cho sạch sẽ và ngay ngắn.

1. Ngâm bàn chân trong một chậu nước trước khi cắt. Bước này vừa giúp loại bỏ một phần bụi bẩn bám trong kẽ móng, lại vừa giúp làm móng mềm đi cho dễ cắt hơn.



2. Ở mỗi bàn chân, bạn nên cắt ngắn móng của ngón chân cái trước rồi sang đến các ngón còn lại, sau đó thì đổi chân.

3. Bạn hãy đặt đồ cắt móng nằm ở vị trí như hình bên, sao cho

phần đầu móng cần phải cắt nằm ở giữa hai lưỡi cắt rồi bạn chỉ việc bấm xuống và cứ thế lướt ngang cho đến khi đã loại bỏ hoàn toàn phần móng cần cắt.



4. Bạn nên cắt móng theo đường ngang, cẩn thận để lưỡi cắt không phạm vào da thịt. Điều này sẽ ngăn móng mọc dài hơn và đâm vào phần mô thịt ở hai bên ngón chân bạn, gây đau đớn.

Móng ở các ngón trên một bàn chân nên được cắt cho đều và ngay ngắn như hình bên.



5. Rửa sạch chân bằng nước xà phòng ấm sau khi cắt móng, rồi lau khô chân. Nếu bạn muốn giữ bàn chân mình cho sạch sẽ, hãy dùng vớ cotton sạch và nhớ thay vớ mỗi ngày.



Đánh bay mùi hôi khỏi những chiếc giày

Có phải bạn đang đau lòng và đau... mũi vì đôi giày bạn dựa thích thường tỏa ra "mùi hương"? Tuyệt chiêu số 23 xin gửi đến bạn vài kế sau để giải tỏa mối nhức nhối này.

CÁCH 1: DÙNG THAN ĐỂ TẨY MÙI

Cho một ít vụn than chưa dùng đến vào trong một chiếc vớ da cũ (hãy hỏi mẹ hay chị gái xem họ có sẵn chiếc vớ cũ nào không).



Sau đó, buộc chặt miệng vớ lại.

Đặt những chiếc túi khử mùi vừa tự chế được vào trong giày và để qua đêm. Sáng ra, bạn có thể tự mình trong giày và đi qua êm. Sáng ra, bạn có thể tự mình kiểm nghiệm để xem cách này có hiệu

quả không.

CÁCH 2: ƯỚP HƯƠNG TRÁI CÂY

Sau khi ăn những loại trái cây như cam, bưởi, quýt, hãy giữ lại phần vỏ.

Cho một dải vỏ cam vào trong giày và để qua đêm.



Sáng hôm sau, lấy vỏ cam ra và lúc này, chiếc giày của bạn đã được ướp hương thơm dễ chịu.

CÁCH 3: DÙNG BỘT NỞ

Tìm xem liệu trong bếp nhà mình có bột nở (loại dùng để làm bánh) không. Nếu không thì bạn có thể hỏi người lớn trong nhà chỗ mua và sau đó tự đi mua về. Sau khi đã có bột nở, bạn hãy dùng muỗng cà phê để lấy bột ra và rắc vào bên trong chiếc giày – mỗi chiếc khoảng một muỗng bột nở là vừa.



Để qua đêm, đến sáng hôm sau thì trút bỏ toàn bộ phần bột nở đã rắc vào giày và cho chỗ bột đã dùng vào thùng rác.

Mùi của bột nở giờ đây đã thấm vào chiếc giày của bạn, vừa “đánh bay” những mùi hôi cũ lại vừa có thể “kéo về” những mùi hương dễ chịu mới.

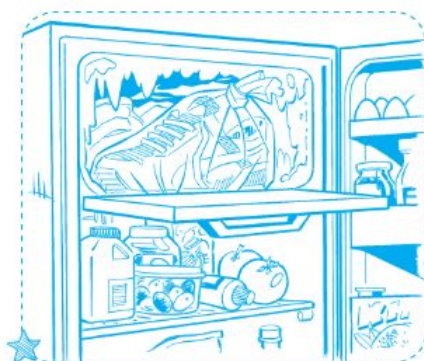
CÁCH 4: ĐÔNG LẠNH MÙI HÔI

Cho những chiếc giày của mình vào trong một túi ni-lông rồi thắt chặt đầu túi lại.

Cho chiếc túi giày vào trong ngăn đông của tủ lạnh và để qua đêm.

Nhiệt độ thấp trong ngăn đông tủ lạnh sẽ tiêu diệt các vi khuẩn gây mùi hôi ở giày, trả lại cho chiếc giày mùi dễ chịu như ban đầu.

Sáng hôm sau, khi lấy túi giày ra khỏi tủ lạnh, hãy nhớ phơi giày cho ấm lên rồi hăng mang vào chân. Nếu không, bàn chân của bạn sẽ lạnh cóng đấy!





Cách xỏ và buộc dây giày

Đây là cách xỏ và buộc dây giày đơn giản nhất, trên thực tế còn rất nhiều cách xỏ và buộc dây giày khác nữa. Bạn có thể tìm kiếm trên mạng để tham khảo nhiều cách khác nhau, hoặc cũng có thể mua thêm nhiều sợi dây giày với những màu sắc và họa tiết khác nhau để thi thoảng “thổi luồng gió mới” giúp những đôi giày của mình trông cá tính hơn.

1. Xỏ dây theo chiều từ trên xuống, bắt đầu từ lỗ ở xa cổ chân nhất. Xỏ từ trên xuống qua một trong hai lỗ, kéo dây rồi luồn dây từ dưới lên qua lỗ đối diện.
2. Canh lại để chiều dài hai nửa dây giày cân đối nhau.



3. Luồn chéo dây giày, nửa dây bên phải luồn từ dưới lên qua lỗ bên trái ở hàng thứ hai. Luồn nửa dây bên trái qua lỗ bên phải ở hàng thứ hai.
4. Tiếp tục luồn dây theo đường zíc-zắc như vậy với các lỗ ở những hàng tiếp theo cho đến khi đã xỏ hết các lỗ.



5. Khi đã xỏ xong, chiếc giày của bạn sẽ trông như hình bên.

Tiếp theo sẽ là phần buộc dây giày. Các bước hướng dẫn sau đây sẽ giúp bạn buộc dây có dạng hình cái nơ.



6. Sau khi đã xỏ dây vào giày, hãy thắt dây lại để có kết quả như hình bên trái.



7. Đặt ngón trỏ xuống dưới gút thắt.

8. Hãy thu một nhánh dây lên để tạo hình cái thòng lọng, sau đó dùng hai ngón tay giữ chặt ở phần bắt chéo thòng lọng.

9. Móc nhánh dây giày còn lại vòng qua đầu thòng lọng mà bạn vừa tạo ở bước 8. Lúc này, bạn sẽ thấy là ở phía dưới đầu thòng lọng đầu tiên, có một khoảng trống nhỏ.



10. Tiếp theo, dùng một ngón tay để xỏ nhánh dây này qua khoảng trống nhỏ vừa tạo ở bước 9, kéo dây qua để có đầu thòng lọng thứ hai.



11. Nắm hai đầu thòng lọng, kéo về hai phía ngược nhau để gút chặt dây giày lại.





Chuẩn bị ba lô đi học

Các bạn trai này, việc cho đồ vào ba lô, chuẩn bị đi học không phải là chuyện gì vất vả, nặng nhọc đâu. Hãy làm theo các chỉ dẫn sau đây là bạn sẽ thấy mọi việc đâu ra đó, mà chiếc ba lô khi đeo lên vai lại có vẻ nhẹ nhàng hơn trước ấy.

CÁCH CHỌN BA LÔ

Phần tay xách hay dây đeo phải chắc chắn. Đặc biệt là dây đeo phải có lớp đệm để thân dây không cắn vào lưng.



Ba lô nên có nhiều ngăn nhỏ, phần dây kéo chắc và bền, cùng với lớp ngoài làm bằng chất liệu chống thấm nước.

1. Khi cho đồ vào ba lô, hãy chú ý sắp xếp mọi thứ sao cho đều vào đó, ít bị xô dịch mỗi khi bạn di chuyển. Để được như vậy, hãy đặt

các vật nặng nhất vào ngăn lớn ở sát lưng ba lô, ở gần lưng bạn nhất.

Với các vật mà bạn thường xuyên sử dụng như dụng cụ học tập, chìa khóa nhà,... hãy cho vào các ngăn nhỏ để dễ tìm.



2. Xếp đồ sao cho hai bên trái-phải, trước-sau của ba lô tương đối cân bằng về mặt khối lượng. Khi đeo ba lô, hãy đeo lên cả hai vai chứ đừng chỉ khoác dây lên một bên vai. Có như vậy thì vai bạn mới tránh bị đau mỏi được.

3. Không nên ôm đồm, cho quá nhiều món vào ba lô.

Vì thế, sau khi đã xếp đồ vào, hãy thử nhấc chiếc ba lô lên xem việc này có dễ dàng hay không. Nếu không thì chứng tỏ là ba lô của bạn quá nặng. Hãy kiểm tra lại đồ đạc cho kỹ và lấy ra những món bạn sẽ không cần dùng đến cho sinh hoạt trong ngày hôm đó.



Ngoài ra, hãy dọn dẹp đồ dùng trong ba lô thường xuyên. Những thứ như giấy gói kẹo, giấy gói bánh, đồ ăn vặt,... có thể chiếm một phần rất lớn trong toàn bộ khối lượng ba lô ấy.



Nặn mụn cho đúng cách

MỤN – đó là điều mà không ai thích, song chẳng ai tránh được, kể cả những siêu sao. Vì thế, nếu một ngày bạn thức dậy mà thấy mụn xuất hiện trên mặt mình thì cũng đừng quá kinh hãi. Thay vào đó, hãy tham khảo các bước nặn mụn sau:

1. Đặt tấm gương soi vào vị trí có nhiều ánh sáng; nếu chiếc gương của bạn bị cố định vào tường thì hãy bật đèn phòng lên để soi gương cho rõ. Sau đó, xem lại Tuyệt chiêu số 15 và rửa sạch tay.

2. Quan sát xem phần đầu mụn có màu en hay màu trắng không? Nếu không có thì hãy bôi kem trị mụn vào rồi để yên đó. Còn nếu có thì hãy tiếp tục với bước 3 sau.

3. Xé ra hai dải khăn giấy rồi bọc quanh phần đầu hai ngón trỏ của bạn. Theo hình bên, hãy áp hai đầu ngón trỏ vào hai bên cục mụn (nên áp phần cạnh móng tay vào), cứ thế ép vào, dần dần gia tăng lực ép để nhân mụn “phọt” ra.



4. Dùng nước sạch và xà phòng rửa sạch lên vị trí vừa nặn mụn xong. Cuối cùng, bôi một ít kem trị mụn lên vị trí đó.

MÁCH NHỎ

Để giữ cho da mặt được khỏe mạnh, mịn màng và phòng được mụn, hãy ăn nhiều rau cũng như các loại thức ăn có chứa vitamin C (như cam, bưởi, cà chua, xoài, các loại dưa, dứa,...), vitamin E (như tôm, đậu phộng, đậu nành, hạt dẻ,...) và vitamin A (như khoai lang, gấc, đu đủ chín, gan, trứng,...). Ngoài ra, hãy tham khảo phần Tuyệt chiêu số 32 để biết được khẩu phần ăn hợp lý trong ngày để tự cung cấp cho cơ thể mình lượng dinh dưỡng cân đối.



Cách đánh giày bóng loáng

Dù là mang giày da đi học hay đi dự tiệc, bạn vẫn có thể khiến chúng trông bóng loáng lên!

1. Đặt đôi giày cần đánh bóng lên tờ giấy báo cũ đã được trải sẵn trên sàn nhà. Nhớ tháo hết dây giày ra trước.



2. Dùng một chiếc khăn ẩm lau sạch hết bụi bẩn hay vết bùn bám trên mặt da giày rồi phơi giày một lúc cho khô.

3. Dùng một miếng khăn khô mềm, quấn quanh ngón trỏ và ngón giữa rồi nhúng vào xi đánh giày. Nhớ dùng xi đánh giày có màu giống với màu đôi giày của bạn, không thì hãy dùng loại xi có màu trong.

4. Xoa xi đánh giày lên khắp mặt da của chiếc giày, bắt đầu từ gót giày trở lên. Lưu ý: nên xoa xi theo những vòng tròn nhỏ rồi dần dần di chuyển khắp mặt da. Chuyển sang chiếc giày còn lại, làm tương tự.

Tiếp theo, hong khô giày càng lâu càng tốt để cho xi thấm vào da giày.

5. Luồn một tay vào bên trong giày, ở phần mũi để giữ cố định trong khi dùng bàn chải đánh giày cọ nhanh trên bề mặt da bên ngoài. Nhờ vậy, mặt da giày sẽ bóng lên.



6. Lặp lại các bước 4 và 5 để gia tăng độ sáng bóng cho mặt da giày.



Phòng tránh... “viêm màng túi”!

Tại sao mấy đứa bạn của mình lúc nào cũng rủng rỉnh tiền trong túi nhỉ? Bạn hẳn đã nhiều lần thắc mắc như vậy, và thường cho rằng đó là vì nhà bạn ấy khá giả hơn gia đình mình. Ấy chà, sao không tự xem xét lại chính cách tiêu xài tiền của mình, hỏi bạn trẻ! Quản lý tài chính cá nhân không tốt thì tất yếu là... “viêm màng túi” thôi mà. Để khắc phục tình trạng này, hãy làm theo hướng dẫn sau:

Hãy đựng tiền trong một con heo đất, hay một chiếc hộp có nắp và có thể khóa lại. Giữ món này ở nơi an toàn và mỗi khi có thêm tiền tiêu vặt, tiền thưởng hay tiền mừng sinh nhật,... hãy cho ngay vào “chiếc két” này.



Bạn có thể tìm cách gia tăng thu nhập cho bản thân, chẳng hạn như đề nghị làm thêm việc nhà, hay lau cửa sổ, rửa xe ô tô,... giúp cho hàng xóm.



Nếu có muốn mua một món đồ gì đó, hãy suy nghĩ thật kỹ, dành ra ít nhất một tuần để nghiền ngẫm xem liệu mình có thực sự muốn mua món đó không. Đừng nhận tiền tiêu vặt xong là vội vàng tiêu ngay, mua ngay – cảm giác sở hữu đồ ặc thì thích thật đấy, nhưng cảm giác rỗng túi, mòn mỏi chờ đợi đợt “phát chẩn” tiền tiêu vặt tiếp theo thì không sung sướng chút nào đâu.



Nếu bạn đang nghiêm túc suy tính đến việc tiết kiệm tiền, hãy nhờ bố mẹ giúp mở một tài khoản ngân hàng. Khi đó, định kỳ hàng tháng, hàng quý hay hàng năm, tài khoản tiết kiệm của bạn sẽ thu về thêm một khoản được gọi là “lãi”. Vì thế với cách tiết kiệm này, bạn có thể ngồi yên chờ tiền tăng lên từng chút một.



Chấm dứt cơn nấc cụt

Theo các bác sĩ và chuyên gia sinh học thì nấc cụt là hiện tượng xảy ra khi các bộ cơ ở cổ và ngực đột ngột co thắt. Cơn nấc cụt thật là khó chịu và khó trị, và cho đến bây giờ vẫn chưa có ai dám khẳng định đâu là cách chấm dứt cơn nấc cụt hiệu quả nhất. Vì thế, chúng tôi chỉ có thể gợi ý cho bạn năm cách phổ biến được lưu truyền trong dân gian.

Làm ba lần chuỗi động tác sau: nín thở rồi hít nhanh vào. Việc thực hành biện pháp này phức tạp hơn bạn tưởng nhiều, nhưng ít nhiều nó cũng hiệu quả đấy.

Lấy một ly nước đầy rồi húp thật nhanh từng ngụm cho đến khi ly cạn.



Dùng muỗng múc ra thật nhiều bơ đậu phộng rồi nuốt chửng hết

chỗ bơ này chỉ sau một cú ngoạm. Tuy nhiên, nếu bị dị ứng với đậu phộng thì đừng thử cách này.



“Cạo” một lát chanh hay nuốt chửng một muỗng đường tinh.



Bịt tai lại (cũng có nơi khuyên là bịt mũi) rồi chậm chậm uống hết một ly nước.



Tránh bị say tàu xe hay máy bay

Còn gì đau khổ hơn khi đang ngồi trên xe, tàu lửa hay máy bay để đi chơi mà lại bị say! Vì thế, một số gợi ý sau chắc chắn sẽ giúp bạn khắc phục tình cảnh ấy.

CÁC VỊ TRÍ LÝ TƯỞNG TRÊN MỖI LOẠI PHƯƠNG TIỆN DI CHUYỂN:

Nếu đang ở trên xe hơi, hãy ngồi ở ghế ở cạnh vị trí tài xế.

Nếu đi tàu thuyền, hãy ngồi trên khoang hay ở vị trí giữa tàu.

Nếu ngồi trên máy bay, vị trí ngồi bên cửa sổ, phía trên cánh máy bay là lý tưởng nhất để không phải “tiêu hóa ngược”.

Nhớ **UỐNG** nhiều nước để tránh cho cơ thể bị mất nước trong suốt chuyến đi dài.



ĐỪNG đọc sách, báo hay chơi điện tử trong khi di chuyển.



Nếu có thể, hãy MỞ CỬA SỔ để tận hưởng làn không khí thoáng đãng ngoài trời.



ĐỪNG ăn những thức ăn khó tiêu hóa trước chuyến đi.



Hãy dùng những thực phẩm (kẹo, bánh, nước trà,...) có vị và mùi gừng, bạc hà.



Cách trả lời điện thoại

Hãy tham khảo những hướng dẫn sau rồi tự mình tập luyện để luôn có được những cuộc “A lô” tuyệt vời nhé.

1. Khi điện thoại reo, nhắc ống nghe lên và lịch sự mở lời: “A lô/ Xin chào!”.
2. Lịch sự hỏi xem người ở đầu dây bên kia là ai nếu bạn không thể nhận ra họ qua giọng nói.



3. Nếu người kia muốn gặp một người khác trong nhà, hãy lịch sự yêu cầu họ chờ một chút. Sau đó, đặt ống nghe xuống mặt bàn và đi báo cho người cần nhận điện thoại biết.

4. Nếu lúc ấy người cần nhận điện không thể đến nghe máy được, hãy cho người đang chờ máy biết và hỏi xem liệu họ có muốn để lại lời nhắn nào không. Sau đó, lặp lại lời nhắn để đảm bảo là bạn

đã hiểu đúng tin nhắn.

5. Cám ơn người gọi iện, chờ cho đến khi họ đã cúp máy rồi hãy cúp máy theo. Đừng quên chuyển lời nhắn đi.

MÁCH NHỎ

Trong nhà, luôn để sẵn một cuốn sổ tay và một cây bút bên cạnh chiếc điện thoại để tiện cho việc ghi lại lời nhắn hay số điện thoại mới.

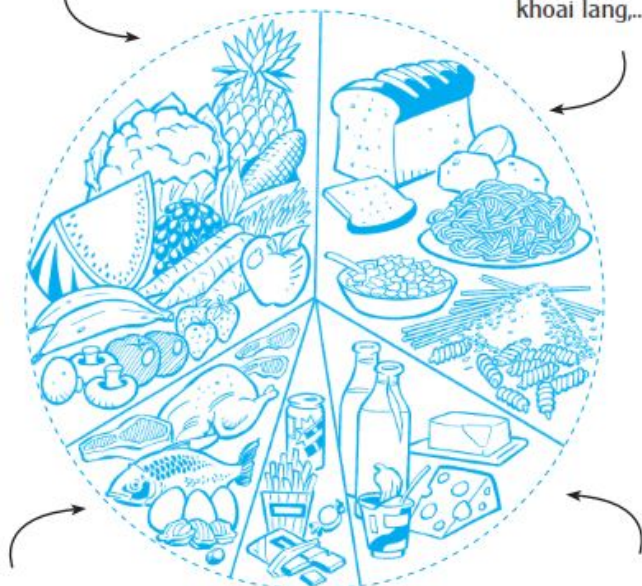


Ăn khỏe mỗi ngày

Àn uống khỏe mạnh không chỉ giúp cơ thể các bạn trẻ đang ở tuổi ăn tuổi lớn phát triển toàn diện mà còn giúp tiếp thêm năng lượng cho các hoạt động thường ngày. Sau đây là phần hướng dẫn về cách thức ăn uống khỏe mạnh mỗi ngày cho các bạn.

Bạn nên ăn **năm** củ trái cây và rau củ tươi mỗi ngày.

Hãy dùng nhiều tinh bột (nền tảng của "sự sống"). Chất này có nhiều trong cơm, bánh mì, các loại mì - nui, ngũ cốc, khoai lang,...



Không ăn nhiều, nhưng nên có các thực phẩm như đậu và quả có hạt, trứng, cá, thịt gà và các loại thịt khác trong bữa ăn **theo khẩu phần hợp lý**.

Thi thoảng, bạn vẫn có thể "tự chiều" bản thân bằng các thực phẩm như sô-cô-la, nước uống có ga, các loại bánh,... Nhưng điều này không có nghĩa là ăn "thả dàn" nhé!

Mỗi ngày, bạn có thể dùng thêm một ít các thực phẩm như pho mai, yogurt và sữa.

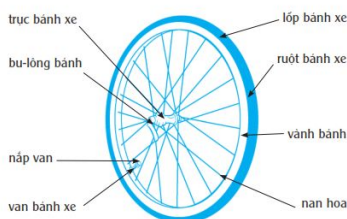
Tự bơm bánh xe đạp

Xẹp bánh xe là điều rất phiền toái nếu bạn không biết cách tự bơm bánh xe vì khi đó, bạn sẽ phải lọc cọc dắt xe ra ngoài đường và tìm cho được một tiệm sửa xe. Với những hướng dẫn sau, bạn sẽ thấy rằng mình hoàn toàn có thể tự giải quyết vấn đề này tại nhà.

KIẾN THỨC CƠ BẢN VỀ CHIẾC BÁNH XE ĐẠP

Đạp xe thường xuyên sẽ làm giảm áp lực không khí bên trong ruột bánh và cuối cùng khiến bánh xe bị xẹp.

Và trước khi bắt đầu học cách bơm bánh xe, bạn nên học trước về cấu tạo của bánh xe (tức là biết hết tên và vị trí của từng phần trên bánh xe). Dưới đây là hình minh họa về cấu tạo của một chiếc bánh xe để giúp bạn dễ hình dung hơn. Còn nếu bạn đã biết trước về cấu tạo bánh xe đạp rồi thì có thể bỏ qua phần này mà bắt tay ngay vào bước 1 của phần tập bơm bánh xe.



BƠM BÁNH NÀO!

1. Tựa xe vào tường, hay dùng chống đứng để cố định xe lại.

2. Khi đã nắm vững cấu tạo của bánh xe đạp (bạn có thể tham khảo sơ đồ cấu tạo ở hình trên), hãy tìm nắp van và tháo nó ra.



Tiếp theo, đặt nắp ở nơi an toàn như cất vào túi áo, túi quần,...

3. Đặt đầu ống bơm cho khít vào van bánh xe và cố định thật chắc để hạn chế rò rỉ hơi trong khi đang bơm.



Có rất nhiều loại đồ bơm bánh xe để bạn lựa chọn, có loại thì bạn phải dùng chân đạp bàn đạp bơm để bơm hơi, có loại thì chỉ cần đầu ống bơm tiếp xúc với van bánh thì sẽ tự động bơm hơi vào,... Dù chọn bất cứ loại bơm nào thì hãy nhớ đọc kỹ hướng dẫn sử dụng trước khi dùng nhé!

4. Trong khi bơm, bạn đồng thời có thể dùng tay bóp thử trên bánh xe, đến khi bánh xe đã căng và chắc tay nắm là được. Tuy nhiên, đừng bơm bánh quá căng.

5. Tháo đầu ống bơm khỏi van bánh xe, đẩy nắp van và chốt lại cho kín để hạn chế xì bánh.

6. Lặp lại các bước 2 – 5 với bánh xe còn lại.

MÁCH NHỎ

Thường xuyên kiểm tra bánh xe xem có vấn đề gì không (như bị thủng lỗ, tuột phanh,...). Nếu bánh xe thường xuyên bị xẹp thì có thể ruột xe của bạn đã có một lỗ rò rỉ bé bé nào đó. Hãy tham khảo cách vá bánh xe ở phần Tuyệt chiêu số 46.



Cách vặn ốc

Nếu phát hiện một con vít đang bị lỏng, bạn sẽ làm gì? Hãy tìm ngay một cái tuốc-nơ-vít và tự giải quyết vấn đề thôi!

TRƯỚC KHI BẮT ĐẦU...

... Bạn nên kiểm tra xem độ lớn và kích cỡ của phần đầu tuốc-nơ-vít mà bạn chọn, xem nó có phù hợp với con vít không. Dưới đây là hình ảnh của hai dạng đầu thường gặp ở tuốc-nơ-vít để bạn tham khảo.



tuốc-nơ-vít đầu dẹt



tuốc-nơ-vít đầu chữ thập

1. Cầm chắc tuốc-nơ-vít trong tay thuận.
2. Đặt đầu tuốc-nơ-vít cho khớp với các rãnh ở đầu con ốc.
3. Vặn tuốc-nơ-vít theo chiều kim đồng hồ để vít chặt con ốc vào mặt phẳng. Còn nếu muốn nới lỏng con vít ra, hãy vặn tuốc-nơ-vít ngược chiều kim đồng hồ.
4. Vặn tuốc-nơ-vít cho đến khi đầu của con vít đã áp sát mặt gỗ. Vậy là cuối cùng, bạn đã vặn ốc xong rồi.

NHỮNG TUYỆT CHIÊU CỦA CÁC SIÊU ĐẦU BẾP





An toàn khi vào bếp

Trước khi bắt tay vào chế biến những món ăn tuyệt ngon, bạn cần phải học về những quy tắc cơ bản khi làm việc trong bếp. Có như vậy, bạn mới tạo ra được môi trường làm việc an toàn để tâm trí có thể thoải mái, tập trung vào việc sáng tạo.

LÚC NÀO CŨNG PHẢI SẠCH SẼ

Trước khi chạm vào bất cứ nguyên, vật liệu nào, bạn cũng cần rửa tay cho thật sạch sẽ (tham khảo phần Tuyệt chiêu số 15).

Nếu bạn sắp sửa chế biến thực phẩm (rửa sạch và ướp thịt, cá) cũng như chuẩn bị nấu nướng, hãy lấy băng keo cá nhân để băng lại hết những chỗ bị đứt hay vết thương chưa lành hẳn trên bàn tay mình. Nhờ vậy, bạn sẽ tránh được tình huống bị nhiễm trùng trong quá trình “tác nghiệp”.



Sau khi đi chợ hay đi siêu thị về, những thực phẩm tươi, sống như thịt, cá, trứng, sữa,... phải được cho vào trữ trong tủ lạnh ngay để hạn chế việc bị ôi, thiu.

Sau khi đã chạm tay vào thực phẩm còn sống (nhất là thịt, cá, tôm,...), hãy rửa lại tay cho sạch.

CẦN THẬN ĐỂ KHÔNG BỊ PHỎNG

Mang găng tay cách nhiệt khi cầm, nắm các vật dụng nóng như nồi, niêu, xoong, chảo, bát đĩa nóng, cửa lò nướng,...



Đừng để tay cầm của xoong, chảo còn nóng quay ra ngoài và thò ra khỏi mép bếp như hình bên. Điều này là rất nguy hiểm vì có thể khiến chúng rơi xuống hoặc va chạm, khiến bạn và người khác bị bỏng.



Không bao giờ được ngả người về trước, phía trên bếp gas hay bếp điện đang mở.



Khi châm các chất lỏng nóng như canh, nước đun sôi, dầu,... ra nồi hay tô,...đừng dí sát mặt vào đồ đựng hay các dụng cụ này. Thay vào đó, hãy ngả nhẹ người về phía sau để nếu nước có bắn ra thì cũng không văng vào mặt bạn.

LÀM ĐẾN ĐÂU, GỌN ĐẾN ĐÓ

Sau khi dùng xong, đừng ngâm dao vào bồn rửa chén vì nước dơ lẫn bọt nước rửa chén sẽ khiến bạn không thể thấy được dao nằm trong nước, dễ gây đứt tay.



Khi chuyển dao hay kéo cho người khác, hãy hướng phần cán dao, cán kéo về phía họ.

Khi vừa di chuyển vừa cầm dao trong bếp, để tránh tối đa rủi ro, bạn phải cắm chắc phần đầu nhọn của dao xuống đất và bước đi cẩn thận.



Thớt phải được đặt trên một mặt phẳng, có phần trụ vững chắc. Như vậy thì khi thái, cắt thực phẩm, bạn sẽ dễ điều khiển dao hơn, tránh bị trượt tay.



Trứng luộc là món cơ bản

Với bất cứ việc gì, bạn phải bắt đầu từ những bước cơ bản trước, sau mới phát triển lên những kỹ năng phức tạp hơn. Chuyện bếp núc cũng vậy, đầu bếp trứ danh nào cũng có thời phải tập... luộc trứng cho ngon.

CẢNH BÁO

Luôn nhờ người lớn giúp đỡ, trông chừng khi sử dụng bếp lò và nước nóng.

1. Cho nước lã vào nồi, canh vừa đủ nước sao cho quả trứng sẽ chìm hoàn toàn trong nước, song mặt nước chỉ cao hơn mặt trứng khoảng một cm. Sau đó, bật bếp lên, để nhỏ lửa và chờ cho đến khi mặt nước nổi bọt lăn tăn.

MÁCH NHỎ

Để tránh việc vỏ trứng bị vỡ trong khi đang luộc, bạn có thể châm một lỗ nhỏ ở phần đầu lớn hơn của quả trứng. Cách này khiến hơi nóng dễ thoát ra ngoài nên hạn chế được việc khí bị nén bên trong trứng đến mức làm vỡ vỏ trứng.

2. Khi nước đã sôi thì dùng một chiếc muỗng, nhẹ nhàng thả trứng vào trong nồi nước.

3. Giảm lửa trên bếp xuống một chút để nước sôi bọt nhẹ.

4. Canh thời gian luộc trứng: nếu bạn muốn luộc trứng lòng đào

thì bốn phút là thời gian lý tưởng, còn nếu bạn muốn lòng ỏ chín hẳn thì sáu phút là vừa.

5. Khi trứng đã chín thì dùng muổng múc trứng ra khỏi nồi nước nóng, cũng đừng quên tắt bếp.

Bạn có thể để trứng dưới vòi nước để trứng nguội bớt. Sau đó, cho trứng vào một tô nước lạnh và chờ khoảng hai phút để phần vỏ nguội bớt.



6. Cuối cùng bạn đã có thể bóc vỏ trứng và “tận hưởng” thành quả của mình. Bạn có thể chấm muối tiêu ăn theo kiểu dân gian Việt Nam, hay có thể cắt trứng ra để làm nguyên liệu cho món rau trộn,... Tất cả là tùy vào... cảm hứng của siêu đầu bếp tương lai nhé!



Tự chế biến món spaghetti ngon lạnh

Với các bước thực hiện đơn giản sau, bạn sẽ có được một bữa spaghetti ngon lạnh.

CẢNH BÁO

Luôn nhờ người lớn giúp đỡ khi dùng bất kỳ loại bếp nấu nào.

1. Đặt một chiếc nồi lớn lên bếp, cho nước vào nồi rồi mở bếp lên, đun cho đến khi nước sôi.
2. Rắc muối cũng như cho một ít dầu olive (hay dầu ăn thường) vào nồi nước để sợi mì sau khi trụng không bị dính vào nhau.



3. Muốn nấu bao nhiêu mì thì sẽ phải dựa vào số lượng người mà bạn muốn đãi món spaghetti này. Ở đây là gợi ý dựa trên lượng mì

cho lứa tuổi: khoảng 75 gam cho mỗi người lớn và khoảng 50 gam cho trẻ nhỏ.



Khi đã ước lượng được mì cần trụng, hãy nhẹ nhàng cho mì vào nồi nước sôi. Sau đó, chờ một chút cho mì trở nên mềm hơn rồi hẵng dùng một muổng múc canh (hay muổng gỗ) để ghém mì cho gọn, nằm hẳn trong nồi.

4. Trụng mì trong khoảng 9 – 10 phút là vừa.

5. Trong khi chờ mì trụng xong, thỉnh thoảng bạn có thể dùng muổng lớn hay đũa ảo mì trong nồi để sợi mì không dính vào đáy nồi.

6. Sau khi mì đã trụng xong, tắt bếp, dùng nĩa lấy thử một sợi mì ra để nếm thử xem mì đã chín chưa (nhớ thổi cho sợi mì nguội bớt rồi hẵng cho vào miệng nhé).



Những sợi mì “đạt chuẩn” phải là những sợi tuy đã mềm ở bên ngoài nhưng vẫn phải dai, vẫn sần. Nếu khi cắn mà thấy sợi mì

còn cứng thì bạn nên trụng mì thêm 1 – 2 phút nữa.

7. Khi sợi mì đã sẵn, tắt bếp, đặt sẵn một cái chao vào bồn nước, mang găng tay cách nhiệt vào và cầm nổi mì vừa trụng lên, đổ toàn bộ mì và nước vào cái chao để lọc giữ phần mì ở lại.



Vậy là bạn đã hoàn thành khâu trụng mì rồi ấy, chỉ cần bày ra đĩa và bày biện thêm một số thứ như sốt cà chua, rau củ,... để dùng kèm mì thôi.

Bạn có biết? Một số người áp dụng cách sau để kiểm tra xem sợi mì đã vừa ăn chưa: họ ném thử vài sợi mì lên tường, nếu sợi mì dính trên tường thì tức là đã “đạt chuẩn”. Tất nhiên, bạn cũng có thể thử cách này nhưng trước khi thử nghiệm, nhớ phải hỏi ý kiến bố mẹ hay bất cứ người lớn nào trong nhà ấy.

MÁCH NHỎ

Bạn có thể khiến món mì của mình đậm đà hơn bằng cách cho thêm vào món ăn...

... một ít bơ và tiêu.

... chút lá húng quế và vài lát cà chua.



Pha trà ngon

Hãy thử tưởng tượng xem bố mẹ và người lớn (có thể là khách đến nhà chơi) sẽ thần phục thế nào khi thấy bạn tự tay pha trà, đặc biệt lại là một bình trà ngon!

CẢNH BÁO

Luôn nhờ người lớn giúp đỡ, trông chừng bên cạnh khi bạn dùng nước sôi.

1. Cho nước lã vào ấm rồi đun sôi.



2. Trong khi chờ nước sôi, hãy chuẩn bị sẵn bộ bình trà. Ngoài ra, bạn có thể chuẩn bị sẵn đường và sữa tươi (cắt sẵn trong tủ lạnh) để có thể tạo hương vị mới cho món trà của mình.

3. Cho một ít nước nóng vào bình trà. Lắc nhẹ bình để nước nóng

lan đều, làm ấm phần bên trong bình trà, giúp hương vị trà sau khi pha được ngon hơn. Sau khoảng 30 giây thì đổ chỗ nước này đi.



4. Tùy theo số người dùng trà mà bạn cho trà vào bình (trung bình mỗi người thường dùng một túi trà lọc hay một muống trà lá).

5. Khi ấm nước đun trên bếp đã sôi, hãy cẩn thận tắt bếp rồi châm nước vào bình trà. Đừng dí mặt quá sát xuống bình vì như thế, hơi nóng bốc lên có thể làm bỏng mặt và mắt của bạn.



6. Sau khi đã châm nước xong, khẽ lắc bình rồiậy nắp lại. để trà khoảng ba phút thôi vì nếu để lâu hơn thì vị trà sẽ bị đắng.



7. Một tay cầm quai bình trà, một tay giữ chặt phần nắp bình rồi từ từ rót trà ra tách. Bạn có thể dùng đồ lọc cỡ nhỏ để gạn giữ lại những lá trà, không để chúng rơi vào tách.



Nếu thích món trà sữa đúng kiểu Ấn Độ, Trung Đông và phương Tây, bạn có thể cho sẵn một ít sữa lạnh và đường vào mỗi tách trà rồi mới châm trà vào tách.



Cách bóc cam nhanh, gọn, lẹ

An cam rất tốt cho sức khỏe, lại ngon nữa! Nhưng bóc cam thì thật phiền. Vậy bạn hãy thử cách “nhanh, gọn, lẹ” này xem sao!

CẢNH BÁO

Luôn hết sức cẩn thận khi dùng dao nhọn, sắc.

1. Lăn tròn quả cam trên một chiếc thớt để làm phần vỏ mềm đi, giúp bạn dễ bóc hơn (lưu ý: thớt này phải là thớt chuyên dùng để cắt, thái rau củ, trái cây và thức ăn chín nhé!).



2. Giữ chặt quả cam trên thớt và dùng dao sắc cắt bỏ hai đầu của quả cam.

3. Cắt quả cam làm hai rồi tiếp tục cắt làm bốn. Nếu quả cam đủ lớn thì bạn có thể cắt tiếp làm tám.



4. Lần lượt bóc vỏ mỗi phần tư của quả cam, sau đó là bạn có thể tha hồ thưởng thức hương vị tuyệt vời của “món quà vật” bổ dưỡng này rồi!



MÁCH NHỎ

Hãy giữ lại những vỏ cam này để tận dụng... khử mùi cho những đôi giày như đã hương dẫn ở phần Tuyệt chiêu số 23.



Đập trứng đúng điệu vua đầu bếp

Khi đã thành thạo chiêu một tay đập trứng này, chắc chắn bạn sẽ khiến mọi người phải tròn mắt thần phục.

1. Lấy sẵn ra một chiếc tô hay một chiếc bát để hứng lòng trứng.



2. Dùng tay thuận để cầm trứng. Cách cầm tốt nhất là để quả trứng nằm gọn trong lòng bàn tay, phần đầu to hơn hướng về phía cổ tay của bạn.

Theo hình bên, hãy đặt ngón cái ở một bên của quả trứng; ba ngón giữa, áp út và ngón út giữ phía bên trong trong khi đặt ngón giữa ở khoảng giữa ngón cái và ngón cuối, sao cho ốt đầu của ngón trở có thể nằm hơi cao phần đầu nhỏ của quả trứng.

3. Gõ thân trứng lên thành tô. Đừng gõ quá mạnh, chỉ cần đủ lực để vỏ trứng nứt ra thôi.

4. Đặt ngón giữa nằm gần vị trí vết nứt trên vỏ trứng để làm iếm tựa, trong khi dùng đốt đầu của ngón trỏ kéo nhẹ nửa đầu của vỏ trứng lên. Đồng thời, dùng ngón cái ấn nhẹ vào bên trong vỏ trứng để mở rộng vết nứt, còn ngón trỏ cùng ba ngón cuối sẽ tách vỏ trứng theo hai hướng ngược chiều nhau.



5. Khi lòng trứng đã rơi vào trong tô, hãy nhanh chóng nhấc tay lên, ra xa chiếc tô.



Thái hành... không nước mắt

Xin giới thiệu! Đây là cách thái hành giúp các siêu đầu bếp không lâm vào tình trạng nước mắt ngấn, nước mắt dài.

CẢNH BÁO

Luôn nhờ người lớn giúp đỡ khi sử dụng dao sắc.

1. Đặt củ hành trên thớt với “tư thế” như hình bên dưới.
2. Dùng một con dao sắc, sau đó cắt bỏ phần đầu hành đi. Vẫn giữ lại phần rễ hành vì như thế sẽ giúp làm giảm hơi hành thoát ra, gây chảy nước mắt.



3. Lột bỏ phần vỏ khô màu nâu của củ hành đi. Rửa sạch.
4. Đặt củ hành nằm dọc, sao cho đầu hành vừa cắt nằm áp xuống mặt thớt. Đặt dao vào giữa rễ hành, theo đó bổ củ hành ra làm đôi.



5. Đến đây, bạn sẽ “xử lý” riêng mỗi một nửa củ hành. Với nửa củ hành đầu tiên, bạn đặt áp lên mặt thớt rồi dùng dao thái dọc thân hành thành từng lát với độ dày khoảng từ 3–5 mm, nhưng nhớ chưa phần rễ hành ra.



6. Sau đó, xoay nửa củ hành nằm ngang ra, giữ chặt để những lát hành vừa thái ược khếp chặt vào nhau, đặt dao như hình bên và cắt dọc để có được những “hạt” hành. Tiếp tục như vậy, đến phần rễ hành thì chỉ cần cắt bỏ đi.



7. Thực hiện lại các bước 5 và 6 với nửa củ còn lại.

MÁCH NHỎ

Thái hành, băm hành là việc khiến cả những bạn trai dũng cảm nhất cũng phải... tan chảy. Sau đây là một số lời khuyên nhằm hạn chế việc bị cay mắt khi làm công việc này:

Trong khi đang thái hành, đừng lấy tay dụi mắt. Bạn chỉ được dụi mắt sau khi đã thái hành xong và rửa sạch tay.

Lè lưỡi ra trong khi đang thái hành.

Ngâm củ hành trong nước khoảng 30 phút rồi mới thái.



Bánh rán mời... Doraemon

Pancake là tên gọi của loại bánh rán này trong tiếng Anh. Đây là một loại bánh có cách chế biến đơn giản, phù hợp với sức của các bạn nhỏ mới bắt đầu tập tành làm siêu đầu bếp. Và lại, sau khi làm xong, bạn hoàn toàn có thể thử nghiệm ngay để biết tại sao Doraemon lại “si mê” món bánh này đến vậy!

CẢNH BÁO

Luôn nhờ người lớn giúp đỡ khi sử dụng các loại bếp nấu.

NGUYÊN LIỆU:

- 110 gam bột mì đa dụng (hay còn gọi là bột mì thường)
- 200 ml sữa
- 75 ml nước
- 50 gam bơ lạt (tức unsalted butter)
- hai quả trứng
- một ít muối

Lượng nguyên liệu trên được dùng để làm khoảng 12 – 14 cái bánh.

1. Rây bột và muối vào một cái tô lớn. Lượng muối dùng nhiều hay ít là còn tùy vào khẩu vị và... kinh nghiệm của bạn. Vì thế, nếu làm nhiều bạn sẽ tự tìm ra được liều lượng muối phù hợp cho

món bánh này.

2. Tạo một lỗ bột ở phía trên hỗn hợp bột và muối ở trong tô rồi đập một quả trứng vào lỗ này.
3. Dùng đồ đánh trứng để đánh cho hỗn hợp bột – muối – trứng trộn đều, quyện vào nhau. Trong khi đánh trứng, từ từ đổ sữa vào hỗn hợp trong tô. Một hỗn hợp bột – muối – trứng – sữa “đạt chuẩn” là hỗn hợp mịn và không còn vón bột nữa; nếu đã đạt được tiêu chí này thì bạn có thể ngừng tay được rồi.
4. Chọn một chiếc chảo nhẹ – vì một chiếc chảo nặng có thể khiến cổ tay của bạn bị rạn do chưa đủ sức chịu khối lượng lớn.
5. Mở bếp lên rồi cho bơ lạt vào chảo.
6. Khi bơ đã tan hết thì đổ vào hỗn hợp bột bánh và trộn đều. Sau đó, tăng nhiệt độ của bếp nấu.



7. Dùng một chiếc muỗng lớn hay muỗng múc canh để đổ bánh. Nhớ là bột phải được cho vào giữa chảo nóng.



8. Nhấc chảo lên, xoay nhẹ để bột bánh trải đều khắp phần lòng chảo, tạo lớp bột mỏng.

9. Chờ khoảng một phút, rồi đảo bánh để làm chín mặt còn lại của bánh. Nhớ cẩn thận để bánh không bị vỡ.



Lưu ý, ở bước này bạn có thể thử nhiều cách khác nhau để lật mặt bánh. Bạn có thể dùng một chiếc xẻng để múc bánh, hoặc có thể tập hất chảo theo đúng kiểu các siêu đầu bếp. Với cách xóc chảo để phần bột bánh bay lên không, xoay tròn và đảo mặt, bạn hãy làm theo hướng dẫn sau:

- Cầm chắc phần cán chảo bằng cả hai tay, nhấc chảo ra khỏi bếp, xoay người ra hướng khác sao cho chảo vẫn ở ngay phía trước bạn.



• Nhẹ nhàng xóc chảo lên – xuống để bánh từ từ ảo mặt. Còn nếu bạn muốn bánh “đảo mặt chỉ sau một cú búng cổ tay” thì... việc này sẽ đòi hỏi rất nhiều công sức luyện tập ấy.

10. Với mặt bánh còn lại, làm chín trong khoảng một phút, sau đó múc bánh ra khỏi chảo.

11. Lặp lại các bước từ 7 – 10 để làm thêm nhiều chiếc bánh nữa. Nếu cảm thấy bánh bắt đầu bị dính chảo, hãy cho thêm một ít bơ vào chảo. Sau khi bột bánh đã hết, hãy tắt bếp và... chuẩn bị xơi bánh thôi!



Làm sinh tố đãi bạn

Sinh tố là món uống vừa ngon lại vừa bổ dưỡng. Bạn hoàn toàn có thể tự làm những phân sinh tố tuyệt hảo sau khi đọc phân hướng dẫn dưới đây.

CẢNH BÁO

Dùng máy xay sinh tố không phải là chuyện đơn giản đâu, vì thế hãy nhờ người lớn giúp!

NGUYÊN LIỆU:

- 1 quả chuối chín
- 120 ml sữa
- 250 ml yogurt
- khoảng 200 gam dâu tây
- 4 viên nước đá nhỏ

Khẩu phần trên dành cho hai người.

1. Đầu tiên là lột vỏ chuối và rửa sạch dâu tây; tiếp theo là cắt thái chuối và dâu thành từng khoanh nhỏ để khi xay các thành phần sẽ quyện vào nhau hơn.

2. Cho những viên nước đá vào một bao sạch rồi dùng chày hay cán lăn bột đập cho đá vụn ra.

3. Cho trái cây vào máy trước, tiếp đến là đá vụn. Đậy nắp lại thật kỹ rồi bật máy xay sinh tố lên, xay trước phần trái cây và đá này trong khoảng một phút. Sau đó, tắt máy, mở nắp ra và cho sữa, yogurt vào.



4. Đóng nắp máy xay lại và bật máy lên, xay thêm khoảng 1-2 phút để tất cả thành phần quyện vào nhau. Nếu cảm thấy hỗn hợp vẫn còn chưa nhuyễn hoàn toàn, dùng muỗng khuấy hỗn hợp một chút rồi lấy muỗng ra, tiếp tục xay cho đến khi món sinh tố “mịn màng” như ý của bạn.

Cuối cùng, đổ ra hai chiếc cốc để thưởng thức.

NHỮNG TUYỆT CHIÊU CỦA CHÀNG TRAI SỐ 1





Tập xỏ kim

Có những lúc, bạn sẽ không thể nhờ chị hay mẹ vá hay sửa quần áo giúp cho đâu. Vậy nên, hãy chuẩn bị trước cho mình những kỹ năng khâu vá cơ bản, bắt đầu với việc tập xỏ kim.

1. Cầm cuộn chỉ lên, kéo ra một đoạn chỉ có chiều dài tương đương với chiều dài cẳng tay của bạn (tức là phần tính từ cùi chỏ đến bàn tay), sau đó cắt rời oạn chỉ này khỏi cuộn.

MÁCH NHỎ

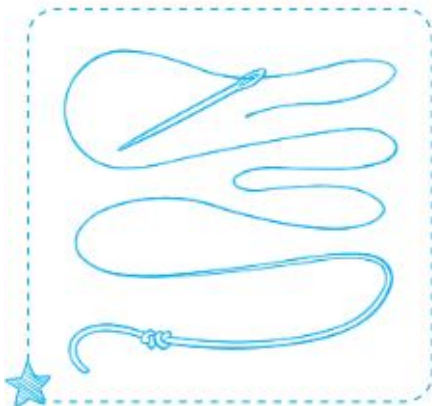
Liếm nhẹ để làm ướt phần đầu chỉ sẽ dùng để xỏ qua lỗ kim. Việc này sẽ khiến những thớ chỉ không bị tưa ra nữa, vì thế sẽ dễ luồn chỉ qua lỗ kim hơn.

2. Cầm kim lên, hơi ngả kim về phía sau để bạn có thể thấy rõ phần lỗ kim. Lấy phần đuôi chỉ vừa cắt xong, xỏ qua lỗ kim – bạn có thể phải làm đi làm lại vài lần rồi mới xỏ thành công ấy.

3. Khi đã thực hiện xong bước 2, dùng tay giữ phần đuôi chỉ vừa được xỏ qua lỗ kim và kéo chỉ cho đến khi phần chỉ ở một bên dài khoảng 5–10 cm là được.



4. Gút đôi ở cuối đuôi chỉ để khi đâm kim qua vải và kéo chỉ lên, chỉ sẽ được cố định lại.





Khâu vắt để nối hai mép vải lại

Những chiếc quần jean bị rách lỗ chỗ sẽ khiến người mặc trông thật “ngầu”. Nhưng hai vạt áo mà bị rách lùa tua thì trông thật tệ hại. Rất may là cách khắc phục tình huống này không khó và bạn hoàn toàn có thể tự làm được.

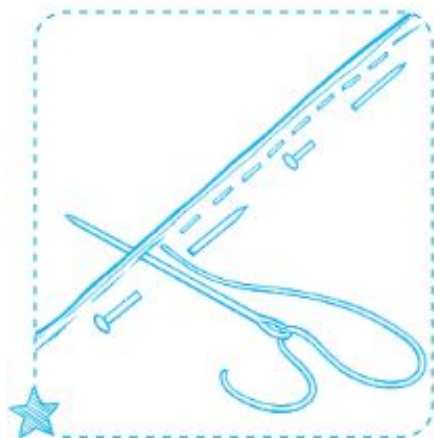
1. Lộn mặt trái của chiếc áo ra ngoài và tìm chỗ vải bị rách mép.
2. Điều chỉnh toàn bộ phần vải áo sao cho ngay ngắn, thẳng thớm.
3. Dùng một số đinh ghim (loại dùng trong may vá) để cố định hai lớp áo lại với nhau.



4. Tìm chỉ có màu tiếp với màu vải áo rồi xỏ kim (tham khảo Tuyệt chiêu số 44).

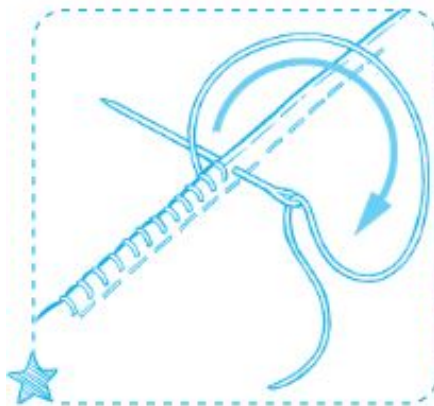
5. Bắt đầu khâu chỉ lược để cố định hai mép vải cần vá lại với nhau. Để làm điều này, bạn sử dụng các mũi đơn: đâm kim từ lớp

vải này xuyên hẳn qua lớp vải bên kia rồi đâm ngược lại (tại vị trí cách vị trí đầu một khoảng tùy ý). Sau đó, rút các ỉnh ghim ra và lưu ý là khi khâu chỉ lược thì không cần gút chỉ để cố định chỉ vào vải áo.

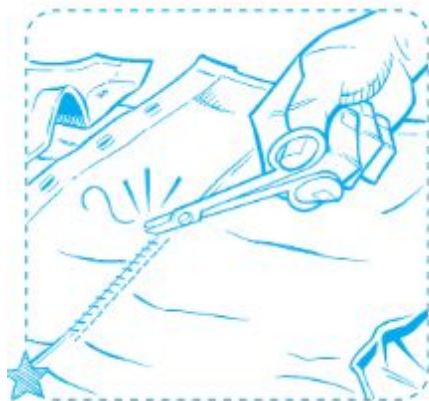


6. Tiếp tục các mũi đơn như vậy cho đến hết chiều dài phần vải cần vá lại. Nhớ đừng kéo chỉ quá mạnh vì như thế sẽ làm vải áo bị nhăn nhúm.

7. Đây là phần chính: khâu vắt. Xỏ kim và nhớ gút chỉ lại. Sau đó làm theo những hướng dẫn sau: Tại điểm đầu của vết rách mà bạn cần vá, đâm kim xuyên qua vải từ mép này sang mép kia. Tiếp theo, vắt chỉ vòng qua miệng mép vải, trở về mép vải bắt đầu đâm kim ban đầu; định một điểm cách điểm đâm kim ban đầu không quá xa rồi thực hiện lại bước đâm kim và sau đó lại vắt chỉ qua mép vải cho đến khi đi hết chiều dài phần vải cần vá.



8. Thực hiện gút chỉ để cố định chỉ vào vải áo rồi cắt chỉ thừa đi.



9. Đối với đường chỉ lược, hãy nắm một đầu chỉ và kéo mạnh để rút chỉ ra khỏi lớp vải. Sau đó lộn chiếc áo lại và chiêm ngưỡng thành quả của mình.



Cách vá bánh xe đạp

Nếu bánh xe bị xẹp mà bất chấp nỗ lực bơm tới bơm lui, chiếc bánh vẫn không “căng tràn” không khí được thì có thể, lốp xe đã bị thủng rồi. Trong trường hợp không thể mang xe đến tiệm sửa xe, bạn phải xắn tay áo lên để vá lại ruột xe thôi!

NHỮNG VẬT DỤNG BẠN SẼ CẦN ĐẾN

- tập hướng dẫn về cách bảo trì xe ạp
- một bộ dụng cụ sửa xe, bao gồm: miếng vá bằng cao su, hồ dán, giấy nhám, chốt thẳng gấp (tùy chọn)
- một chậu nước
- một cái bơm xe ạp
- phần hay một cây bút sáp
- một miếng vải

MÁCH NHỎ

Bạn có thể lật trở lại phần Tuyệt chiêu số 33 để tham khảo sơ đồ cấu tạo của một chiếc bánh xe đạp. Việc nắm vững vị trí từng bộ phận trên bánh xe sẽ giúp bạn thao tác nhanh và hiệu quả hơn.

1. Trước hết, bạn cần kiểm tra lại để xác định nguyên nhân khiến bánh xe liên tục bị xì hơi. Có thể nguyên nhân không phải là do bánh bị thủng mà là do van bánh bị lỏng.



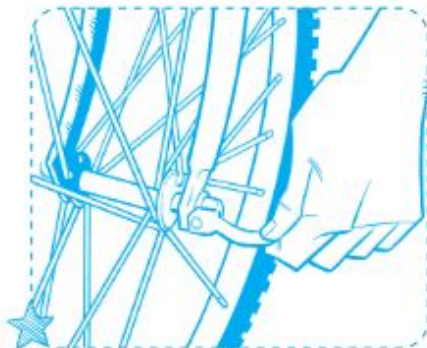
Để kiểm tra van bánh xe, hãy tháo nắp van ở chiếc bánh xe bị xì ra. Đặt một chậu nước dưới van bánh, ấn cho đầu van chìm trong nước. Nếu thấy bong bóng nổi lên trên mặt nước thì tức là van bánh xe của bạn đã bị lỏng, khiến bánh xe bị xì chứ không phải là do bánh bị thủng. Lúc này, bạn nên đưa xe đến tiệm để sửa hoặc thay van bánh. Còn nếu không thấy bong bóng nổi lên thì tức là van không bị hỏng, vậy bạn nên chuyển sang bước 2.

2. Kiểm tra trên khắp bánh xe xem có vật nhọn, sắc nào đâm vào bánh xe như in, gai,... không (vì đây có thể là nguyên do khiến bánh bị thủng). Nếu có, hãy cẩn thận lấy chúng ra khỏi lớp bánh, bọc vào một lớp khăn giấy và bỏ vào thùng rác rồi làm tiếp bước 3.



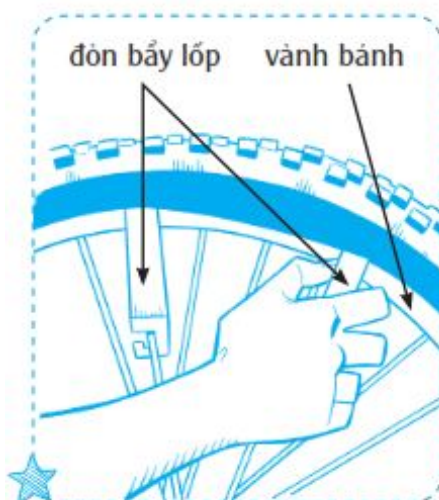
3. Ở bước này, hãy tháo phần thắng xe ra.

4. Kế đến, tháo van bánh xe ra để toàn bộ phần không khí còn lại bên trong ruột bánh xì hết ra ngoài. Tuy nhiên, tùy vào loại bánh xe, có những loại mà bạn chỉ cần ấn một nút trên van bánh (chứ không cần tháo hẳn van ra) là đã có thể cho xì ruột bánh rồi.



5. Để tháo bánh xe ra khỏi khung xe ạp, hãy vặn mở bu-lông bánh – bộ phận cố định bánh xe đập vào khung xe. (Nếu xe đập của bạn không có bu-lông bánh xe này, hãy đọc tập hướng dẫn sử dụng để biết cách tháo rời bánh xe ra).

6. Cần thận tách ruột bánh xe ra khỏi vành bánh. Bạn có thể sử dụng các thanh đòn bẩy lớp để nạy ruột bánh lên. Tiếp theo, ẩy van bánh xe qua lỗ ở vành bánh. (Lưu ý là tùy vào cấu tạo cụ thể của từng chiếc xe ạp, bạn có thể sẽ phải tháo chiếc van này ra trước).



7. Để tìm vị trí lỗ thủng, bạn hãy chú ý lắng nghe xem ở chỗ nào có tiếng không khí thoát ra, hoặc bạn cũng có thể giữ ruột xe ở gần má mình để... cảm nhận xem “những luồng hơi mát” thoát ra từ đâu.



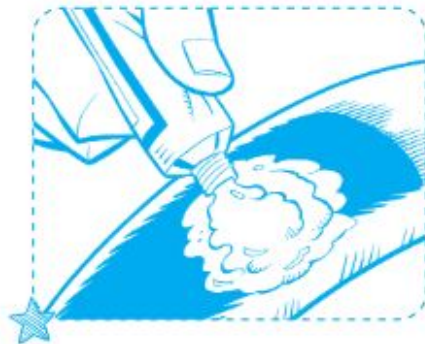
Nếu bạn không xác định được vị trí lỗ thủng, hãy nhúng thử từng phần của ruột bánh vào chậu nước. Khi đến phần nào mà bạn thấy có bong bóng nổi lên trên mặt nước thì tức là lỗ thủng đang nằm ở đó.

8. Dùng phấn đánh dấu vị trí có lỗ thủng, hoặc dùng một cây tăm nhọn ghim hẳn vào lỗ thủng để đánh dấu, rồi dùng vải lau khô ruột bánh.



9. Dùng giấy nhám chà nhám lên bề mặt cao su ở quanh lỗ thủng.

10. Bóp ra một ít keo dán lên vị trí lỗ thủng, chờ một lúc cho đến khi keo hơi khô lại.

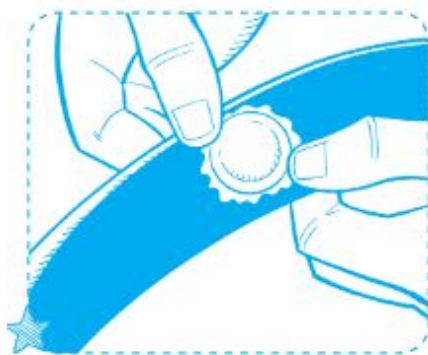


11. Lấy miếng vá cao su ra, bóp keo dán lên mặt sẽ dán lên ruột bánh. Sau đó, chờ cho keo hơi khô lại.

12. Dán miếng vá lên lỗ thủng (giống như dán băng keo cá nhân lên vết trầy vệt). Áp cho miếng vá bám chắc vào ruột bánh trong khoảng hai phút. Sau đó, vuốt phần bề mặt trên của miếng vá để không còn bọt khí nào ở giữa miếng vá và ruột bánh. Cần thận bóc bỏ lớp giấy ở mặt trên của miếng vá.

13. Dùng phần đồ chà lên khắp ruột bánh xe, đặc biệt là ở xung quanh miếng vá. Làm như vậy sẽ giúp ngăn ruột bánh dính chặt vào lớp bánh xe.

14. Kéo phần lớp bánh ra khỏi vành bánh một chút, hé lên để tìm bên trong lớp xem có mảnh thủy tinh, chiếc nh, ... nào trong đó không. Nếu có, hãy cẩn thận lấy chúng ra, bọc lại trong khăn giấy rồi vứt vào thùng rác.



15. Bơm ruột bánh xe cho căng lên một chút vì như vậy sẽ khiến việc lắp ruột xe trở lại vào vành bánh dễ dàng hơn.

16. Đẩy từng phần của ruột bánh trở lại vào giữa vành bánh và lớp

xe, canh kỹ sao cho van bánh nằm khớp với lỗ van trên vành bánh rồi ráp van qua lỗ. Kiểm tra lại xem sau khi ráp vào, đầu van có hướng về phía trục bánh xe không.

17. Nhét phần ruột bánh còn lại vào vị trí cũ, nằm giữa vành và lớp bánh.



18. Sau đó, bơm bánh xe cho căng lên để có thể dùng tay kiểm tra (tham khảo phần Tuyệt chiêu số 33).

19. Đặt bánh xe vào giữa hai miếng đệm phanh để ráp bánh lại vào khung xe đạp. Sau đó, lắp bu-lông bánh vào và vặn chặt lại.

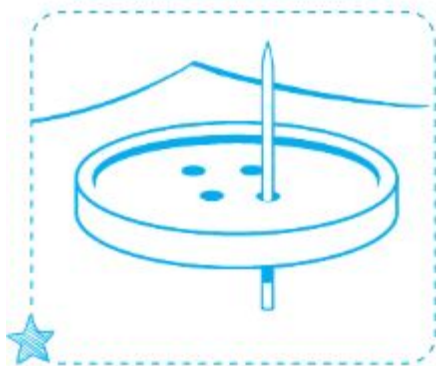
20. Lắp lại bộ phận thắng vào xe. Sau đó, hãy kiểm tra xem thắng hoạt động có tốt không.



Khâu nút áo

Không phải cứ đứt nút áo là lại đi nhờ mẹ hay chị em gái “làm giùm” nhé! Bởi vì khâu nút áo là việc dễ dàng mà các đấng nam nhi hoàn toàn có thể tự giải quyết được. Hãy tham khảo các bước sau nào, các chàng trai!

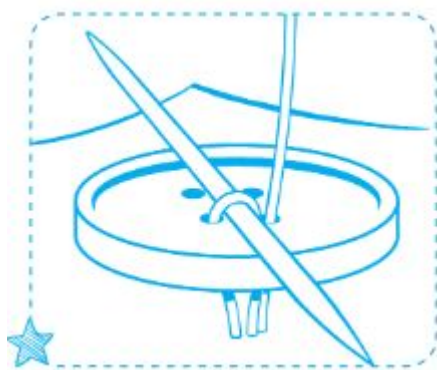
1. Cắt một oạt chỉ khâu có độ dài khoảng 40 – 50 cm, sau đó tham khảo Tuyệt chiêu số 44 để biết cách xỏ kim rồi gút chỉ lại.
2. Đặt nút vào đúng vị trí mà bạn muốn khâu lại. Đâm kim từ mặt dưới vải lên, xuyên qua một trong các lỗ của chiếc nút.



3. Đặt một que tăm lên phía trên nút áo, sao cho thân tăm không che mất các lỗ xỏ và ở mỗi bên thân tăm là hai lỗ nút.



4. Vắt sợi chỉ qua thân tăm rồi đâm kim xuống lỗ nút đối diện của lỗ đầu và kéo chỉ xuống mặt dưới của lớp áo. Lặp lại việc khâu chỉ qua hai lỗ này khoảng 3 – 4 lần.



5. Lặp lại các bước từ 2 – 4 với hai lỗ còn lại. Như vậy ta sẽ có được một cặp “đường khâu” như hình bên. Sau đó, âm kim qua vải, kéo chỉ từ dưới lên nhưng không xỏ qua lỗ nút. Lúc này, sợi chỉ của bạn nằm giữa vải áo và chiếc nút.



6. Cẩn thận rút cây tăm ra rồi kéo thật nhẹ chiếc nút lên để tạo một khoảng không nhỏ giữa nút và vải áo. Quấn chỉ quanh khoảng trống này khoảng 20 vòng.

7. Để cố định chiếc nút, đâm kim xuống vải áo rồi thực hiện vài đường gút chỉ.

8. Cắt bỏ phần chỉ thừa và thế là bạn đã hoàn thành “công cuộc” khâu nút áo.

NÚT BẦU

Nút bầu là loại nút mà thay vì có các lỗ xỏ trên thân thì phần thân nút lại có dạng bầu và lỗ xỏ thì nằm ở dưới thân.

Nếu gặp phải loại nút bầu này, bạn sẽ không cần đến các bước 3, 5 và 6 ở trên. Thay vào đó, hãy làm theo hướng dẫn dưới đây.

Đâm kim từ dưới lên, xuyên qua mặt vải, sau đó xỏ chỉ qua lỗ ở dưới thân nút.

Đâm chỉ xuống mặt áo để cố định nút. Tiếp theo, lại đâm kim lên, xỏ qua lỗ nút và đâm xuống.

Cứ đâm và xỏ lỗ nút như vậy khoảng 4 – 5 lần, sau đó làm theo bước 7 và 8 ở trên và **THẾ LÀ XONG**.



Rửa xe hơi

Hãy để ý xem quanh khu mình ở, có nhà nào đi xe hơi không? Nếu có, bạn có thể đề nghị họ cho bạn rửa xe giúp và đổi lại, bạn sẽ có thêm chút tiền tiêu vặt. Có thể không đáng là bao, song tiền có được nhờ lao động là một điều rất vinh dự ấy. Vậy thì trước hết, bạn hãy học cách rửa xe hơi đã.

NHỮNG VẬT DỤNG CẦN THIẾT

- găng tay cao su
- hai cái xô
- một vòi nước (món này thì có hay không cũng được)
- xà phòng rửa xe
- một miếng bọt biển
- một bàn chải lông cứng (loại dùng để chà lên bề mặt lớn chứ không phải loại để... chải răng nhé!)
- một miếng vải mềm, sạch
- sáp đánh bóng xe
- hai chiếc khăn khô, sạch

1. Làm bong bớt bụi bẩn, bùn đất dính trên xe bằng cách dùng vòi xịt nước hoặc đổ vài xô nước lạnh theo chiều từ trên xuống dưới khắp thân xe.

2. Hứng nước lạnh vào xô, nhớ pha chút nước ấm và xà phòng rửa xe vào.

3. Mang găng tay cao su, nhúng miếng bọt biển vào nước vừa pha và bắt đầu rửa xe. Lau rửa từ các vị trí cao (như nóc xe) trước, sau đó hạ xuống dần.



4. Đừng quên lau sạch bộ phận cản trước và cản sau của ô tô, cũng như mặt sau của hai chiếc cản gạt nước.

5. Bánh xe thường là phần dơ nhất của ô tô. Vì thế, hãy rửa chúng cuối cùng. Dùng bàn chải chà thật kỹ, cố gắng loại bỏ càng nhiều vết bùn đất, chất dơ càng tốt.



6. Khi miếng bọt biển bẩn, nhúng lại vào nước, vò sạch rồi lấy ra lau tiếp. Nếu xô nước bẩn thì thay nước (và vẫn hòa nước nóng lẫn xà phòng rửa xe vào).

7. Dùng vòi nước (hay các xô nước), xịt từ trên xuống để xả hết xà

phòng trên xe.



8. Dùng miếng vải mềm, sạch để lau khô xe.



9. Chấm khăn sạch vào sáp đánh bóng xe rồi chà đều lên thân xe theo những đường tròn nhỏ. Sáp đánh bóng sẽ làm lớp sơn xe mờ đi một chút, vậy nên hãy dùng một chiếc khăn sạch khác chà lên lớp sáp cho đến khi chiếc xe thật sáng bóng.



MÁCH NHỎ

Nếu muốn chiếc xe sạch bóng hơn nữa, hãy hút bụi cho phần ghế ngồi và sàn xe nhé! Điều này sẽ khiến người lớn càng hài lòng, và dĩ nhiên mức thưởng thưởng cho bạn sẽ tăng lên rất nhiều (ấy là chưa kể bạn còn tạo thêm được uy tín về sự tận tâm, cẩn thận của mình nữa!).



Làm người hùng bắt nhện

Bắt nhện ư? Ái chà, chuyện dễ như ăn cháo ấy mà!

1. Chờ cho đến khi chú nhện kia di chuyển trên những nơi như mặt bàn, mặt tường hay nền nhà,... những nơi có không gian đủ rộng để bạn có thể dễ dàng ra tay.



2. Dùng một chiếc ly thủy tinh và nhẹ nhàng chụp ly lên phía trên chú nhện. Cần thận để thành ly không làm kẹt chân nhện.

3. Chờ cho đến khi chú nhện bò đến phần đáy ly thì nhanh chóng nhấc chiếc ly rồi đặt tờ giấy lên miệng ly, áp chặt lại để chú nhện không tìm được lối hở, bò ra ngoài.



4. Mang chiếc ly cùng chú nhện bị kẹt trong đó ra ngoài sân, đến nơi an toàn để thả chú về với tự nhiên.



5. Khi tìm được nơi phù hợp để “thả nhện về rừng”, úp ngược ly xuống đất với tấm bìa nằm áp dưới mặt đất. Sau đó nhấc ly lên và để chú nhện được tự do.



Khuân vác vật nặng

Khi phải khuôn vác vật nặng, quan trọng là bạn hãy làm cho đúng cách chứ không phải là hùng hổ lao vào chỉ để chứng minh mình là anh hùng nhé!

1. “Ngắm nghía” để đánh giá xem liệu món đồ có dễ nâng lên và hạ xuống không. Bạn cũng nên kiểm tra xem trên đồ vật có tay cầm hay không. Nếu thấy đồ vật nặng quá sức mình hay quá cồng kềnh, hãy nhờ một người bạn cùng khuôn với mình.

2. Kiểm tra trước xem trên chặng đường “khuân ồ” của mình, bạn sẽ gặp phải những chướng ngại vật nào. Và nếu đã xác định được các chướng ngại, hãy dọn dẹp chúng để đường đi thông thoáng hơn.

3. Sau bước 2, đứng trước món đồ cần mang đi, chân dang ngang một khoảng rộng bằng vai, một bàn chân đặt cao hơn bàn chân còn lại một chút để giúp bạn giữ thăng bằng cho cơ thể.



4. Hơi khuyu đầu gối trong khi vẫn giữ lưng càng thẳng càng tốt. Tiếp theo, khom người xuống cho đến thân người vừa tầm với món đồ, đủ đảm bảo là bạn có thể cầm, nắm thật chắc đồ vật.



Hãy tập các tư thế khuyu gối – giữ thẳng lưng – khom người một vài lần, xem như một bài “khởi động” trước khi thực sự khuân vác đồ.

5. Sau khi đã khom người và nắm chắc đồ vật, bạn sẽ đứng thẳng dậy bằng cách để phần cơ ở cẳng chân từ từ tự điều chỉnh để duỗi ra và đẩy cơ thể của bạn đứng dậy. Ở bước này, hãy phối hợp các động tác sao cho thật nhịp nhàng, uyển chuyển trong khi vẫn giữ thẳng lưng.



6. Từ từ nhấc đồ lên, giữ chắc món đồ ở càng sát bụng càng tốt để cơ lưng không bị kéo căng ra không cần thiết. Giữ ngay phần đầu, mắt hướng về phía trước.

7. Bước từng bước nhỏ, chậm rãi khi khuân đồ đi. Nếu không đủ sức mang đồ đi hết cả chặng đường, bạn có thể dừng lại, tạm đặt đồ xuống để nghỉ lấy sức giữa chặng.



8. Khi sắp sửa đặt đồ vật xuống, dang hai chân cho rộng bằng vai. Từ từ khuỵu chân xuống, theo đó món đồ sẽ cùng được hạ thấp xuống theo tư thế của bạn. Trong lúc này, vẫn giữ lưng càng thẳng càng tốt.



Lưu ý: Không bao giờ được dùng tư thế đứng thẳng chân và khom người để nhắc vật nặng lên, hay gập lưng để đặt vật nặng xuống. Đó là tư thế sai, có thể làm tổn thương cột sống lưng của bạn.

Kiểm tra chuông báo cháy

Chuông báo cháy là một thiết bị quan trọng trong các công trình xây dựng, từ nhà ở cho đến các văn phòng, tòa cao ốc,... Vậy nên, vì tính mạng của chính mình và mọi người xung quanh, bạn nên kiểm tra chuông định kỳ để biết hệ thống chuông hoạt động có hiệu quả hay không.

1. Trước khi kiểm tra chuông, hãy báo trước cho mọi người trong nhà, trong văn phòng,... biết việc này.
2. Dùng ghế hay một chiếc thang xếp để giúp với tới chiếc chuông trên trần nhà. Nhớ đặt ghế hay thang lên một mặt phẳng, vững chắc. Bạn có thể nhờ một người bạn đứng dưới, giữ chắc chiếc ghế hay thang trong khi bạn trèo lên.
3. Tìm vị trí nút kiểm tra trên chuông báo cháy – chiếc nút này thường có màu đỏ. Khi đã tìm ra, hãy nhấn nút.



4. Nếu chuông vẫn hoạt động, bạn sẽ nghe một tiếng “bíp” hay một tiếng “reng” lớn. Lưu ý là những tiếng chuông này có thể vang lên chập chờn rồi mới ổn định lại và tắt hẳn.

5. Ghi lại ngày vừa kiểm tra chuông và lên lịch kiểm tra mỗi tuần một lần. Nếu phát hiện chuông không hoạt động (không có âm thanh gì khi bấm nút thử), bạn nên báo cho người lớn hay nhân viên phụ trách kỹ thuật của văn phòng, tòa nhà,... để sửa chữa hay thay chuông.

CẢNH BÁO

Đừng nghịch ngợm tháo cục pin trong chuông báo cháy ra nhé!

NHỮNG TUYỆT CHIÊU ĐẦY TRÍ TUỆ





Làm sao để có những bức ảnh tuyệt đẹp

Dù là chụp cho vui hay đang đặt trái tim vào việc chụp ảnh, bạn đều có thể nâng cao chất lượng bức ảnh khi làm theo những gợi ý sau:

1. Khi chụp người, hãy tránh chụp ở những nơi có đông người qua lại. Thêm vào đó, hãy tránh những cảnh các công trình hay các tòa nhà chọc trời vì khi lên hình, những nơi này có thể trông như được mọc lên từ đầu người.



2. Khi chụp cảnh vật, hầu hết mọi người đều chọn cách đặt máy nằm ngang. Tuy nhiên, bạn vẫn có thể đặt máy đứng nếu muốn có một “bức chân dung” ấn tượng về kết cấu công trình hay cảnh quan.



3. Hãy đặt máy ngang tầm so với sự vật mà bạn muốn chụp chứ đừng nên “liều lĩnh” với những góc chụp khó như từ trên xuống hay từ dưới lên. Muốn có được ảnh đẹp với những góc chụp lạ như vậy, bạn cần luyện tập rất nhiều.



4. Khi chụp ngoài trời thì nên dùng chế độ chụp flash, ngay cả vào ban ngày. Vì khi đó, bạn sẽ có thể dùng ánh sáng đèn flash để lấp đầy các khoảng không bị thiếu sáng, bị đổ bóng.





Cách dựng lều

Khi đi dã ngoại, nếu biết cách dựng lều, bạn sẽ là chàng trai rất ấn tượng trong mắt các bạn gái. Còn chờ gì nữa? Mời bạn tham khảo các bước dựng lều sau:

1. Chọn nơi dựng lều. Bạn nên tìm nơi nào bằng phẳng, không có rễ cây hay đá, không có dấu vết động vật sinh sống hay các tổ chim. Đừng chọn chỗ trũng hay những vùng đất gần sông, suối để phòng tình huống nước dâng gây lụt.
2. Lấy hết các bộ phận của căn lều cùng bản hướng dẫn sử dụng ra, đặt ở nơi gần vị trí sẽ dựng lều. Kiểm tra xem có thiếu bộ phận nào không.
3. Nếu căn lều của bạn có một tấm bạt phủ đất, hãy trải tấm bạt này ra trước.



4. Trải phần vải lều nằm trên tấm bạt, đảm bảo là phần cửa lều đã được đóng lại.

5. Lấy các thanh chống lều ra. Với nhiều loại lều thì bạn chỉ cần đặt hai thanh chống lều nằm chéo nhau, sao cho các đầu thanh hướng về bốn góc lều. Kế đến, cẩn thận xỏ từng thanh qua các đường vải ở trên nóc lều để được như hình bên.



6. Sau khi đã xỏ xong các thanh chống lều, hãy uốn cong các thanh chống để “tạo dáng” cho căn lều được như hình bên. Điều chỉnh để đầu của mỗi thanh chống được cố định vào mỗi lỗ xỏ tương xứng ở bốn góc lều (các lỗ xỏ này thường được bố trí trên một bản lề mà các bạn sẽ phải cố định xuống nền đất ở bước 8).



7. Nếu trên phần nóc lều của bạn đã có sẵn những chiếc kẹp, hãy móc chúng vào các thanh chống để cố định dáng lều.



8. Ướm chốt vào lỗ tương xứng trên bản lề. Nghiêng chốt một góc khoảng 45 độ, dùng búa đóng chốt xuống nền đất nhằm cố định bản lề và lều. Sau khi làm xong với một góc lều, hãy làm tương tự với ba góc lều còn lại.



9. Dùng một miếng bạt đủ lớn và không thấm nước, phủ lên trên nóc lều để đề phòng những cơn mưa. Nếu sử dụng loại bạt được thiết kế chuyên dụng để đi kèm với căn lều, bạn nên điều chỉnh để phần “cửa” của tấm bạt nằm trùng với cửa của căn lều; như thế, việc ra vào lều sẽ dễ dàng hơn.



10. Lấy ra các chốt, kiểm tra bản lề của tấm bạt rồi kéo các dây bạt cho đến khi tấm bạt đã căng đều.

11. Đóng chốt để cố định các bản lề của tấm bạt xuống đất.



Cuối cùng thì bạn đã dựng xong căn lều của mình. Lưu ý là mỗi loại lều sẽ có đôi chút sự khác nhau trong cách dựng; do vậy để đảm bảo, bạn vẫn nên tham khảo bản hướng dẫn sử dụng để có được căn lều chắc chắn và an toàn nhất.



Chuẩn bị cho bài kiểm tra

Muốn làm bài kiểm tra thật tốt, trước đó bạn phải có sự chuẩn bị tốt. Hãy tham khảo những gợi ý về cách chuẩn bị cho ngày kiểm tra!

Chậm rãi đọc lại phần bài học, bài tập, chú ý vào những chủ điểm. Sau mỗi trang hay mỗi phần, bạn có thể thử kiểm tra xem mình nhớ và hiểu bài được bao nhiêu.

Đêm trước ngày kiểm tra, hãy ngủ thật ngon vì nó sẽ giúp bạn giữ bình tĩnh.

Đừng cuống cuống ôn tới ôn lui, tụng lấy tụng để ngay trước khi kiểm tra. Làm như vậy, rốt cục bạn sẽ chẳng “nhồi” thêm được gì vào đầu đâu.

Chuẩn bị sẵn những dụng cụ cần mang theo để làm kiểm tra, như bút bi, bút chì, cục gôm, thước kẻ, com-pa,... rồi cho sẵn vào túi hay cặp. Như thế, sáng hôm sau bạn sẽ không phải cuống quýt chuẩn bị đồ và còn tránh được tình huống bỏ quên đồ.

Đừng bỏ bữa sáng. Sự thật, cơ thể và nhất là bộ não của bạn cần rất nhiều năng lượng để có thể vận hành trí tuệ một cách hiệu quả ấy.



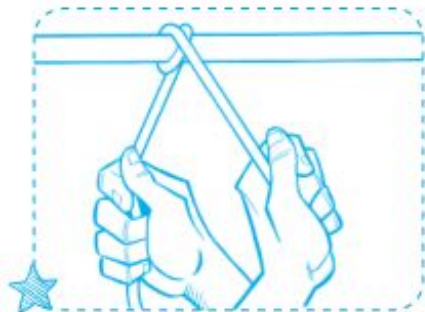
Cách buộc nút thuyền chài

Nút thuyền chài (clove hitch) là một trong những nút cơ bản và rất hữu dụng trong cuộc sống, nhất là sau khi bạn đã quấn dây quanh những thanh sào hay rào chắn.

1. Quấn hai lần dây quanh thanh sào như hình bên. (Lưu ý, vị trí của tay trái và tay phải nên nằm khớp như hình bên).



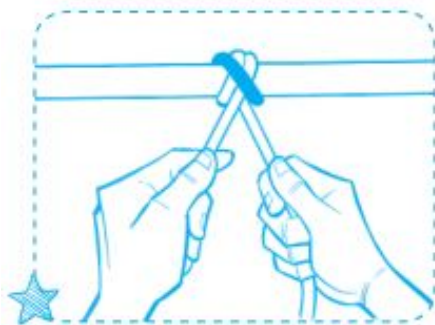
2. Di chuyển tay trái sang phải, kéo phần dây bên trái nằm chéo, bên trên phần dây bên phải.



3. Tiếp tục móc phần dây ở tay trái ra phía sau, đưa nó từ dưới lên (chuẩn bị vắt dây về phía trước theo chiều từ phải sang trái). Lúc này, hãy lưu ý phần dây được tô đen trong hình.



4. Luồn phần dây ở tay trái xuống dưới nút dây được tô đen trong hình. Sau đó, gút lại cho chặt; vậy là bạn đã thực hiện xong một nút thuyền chài rồi.





Tự tin trước buổi thuyết trình

Lo lắng, bồn chồn trước buổi thuyết trình là điều rất tự nhiên, đặc biệt là khi bạn phải trình bày trước đám đông. May mắn thay, vẫn có những cách giúp bạn giảm bớt sự căng thẳng này.

1. Luôn chuẩn bị trước nội dung cho bài thuyết trình của mình. Cho dù bạn chỉ được báo trước có vài phút, bạn vẫn nên lui vào một nơi yên tĩnh để suy nghĩ về những gì bạn sẽ nói.

2. Nếu cảm thấy khó nhớ được hết nội dung, bạn hãy ghi chú những ý chính ra một tờ giấy nhắc. Tuy nhiên, cố gắng để mình đừng phụ thuộc nhiều vào những tờ ghi chú này vì việc liên tục nhìn vào giấy chỉ khiến bạn càng mất tự tin.

3. Hãy luyện tập thuyết trình trước khi thực sự phải nói trước mọi người. Lưu ý những từ hay cụm từ dài, khó nhớ nhưng lại rất quan trọng trong bài nói của mình. Bạn càng luyện nhiều, bạn sẽ càng ít bị “lú lẫm” khi thuyết trình thực sự.

4. Khi thuyết trình, tránh đi tới đi lui hay làm người khác sốt ruột. Cố gắng nói CHẬM, nói RÕ TỪNG TIẾNG. Nếu bị vấp hay phạm sơ sót, hãy dừng lại một chút để trấn tĩnh lại rồi hăng tiếp tục bài nói của mình (bằng cách điều chỉnh lại thông tin mình vừa trình bày sai chẳng hạn).

5. Mỉm cười, giữ nét mặt thoải mái và hướng mắt về phía khán giả. Đừng ngại giao tiếp bằng mắt với từng cá nhân trong đám đông.





Cách viết thư cảm ơn

Đừng quên viết thư cảm ơn người khác vì những món quà, thông tin, lời chia sẻ mà họ gửi đến bạn. Sau đây là một số mẹo viết thư để truyền tải trọn vẹn và chân thành sự biết ơn mà bạn dành cho họ.

1. Để rõ nơi chốn ở góc phải trên của tờ giấy viết thư. Bên dưới là ngày viết.
2. Ở phía trái hàng tiếp theo, hãy viết lời chào. Tùy vào mối quan hệ giữa bạn và người nhận thư mà lựa chọn kính ngữ cho phù hợp: “Kính gửi/Kính mến/Thân mến/Thương...”.
3. Kể đến, trình bày lý do viết thư. Hãy đề cập đến món quà rồi sau đó là lời cảm ơn cũng như vì sao mà bạn rất thích món quà ấy.
4. Thêm các chi tiết như bạn dùng món quà đó ra sao, hay bạn dự định dùng nó vào việc gì.
5. Ngoài phần nội dung nhấn nhủ về sự cảm ơn bạn dành cho người nhận, trong lá thư bạn cũng có thể kể thêm để người nhận biết được một vài thông tin, sự kiện thú vị về cuộc sống của bạn – làm sao cho lá thư có nội dung thật sinh động.



6. Nhắc lại là bạn thấy biết ơn thế nào với món quà được nhận. Khi kết thúc thư, hãy dùng những cụm từ biểu đạt tình cảm của bạn đến người viết, tùy vào mức độ thân thiết và thứ bậc trong mối quan hệ giữa hai người, như “Trân trọng/Thương mến/Người bạn yêu quý/...”.

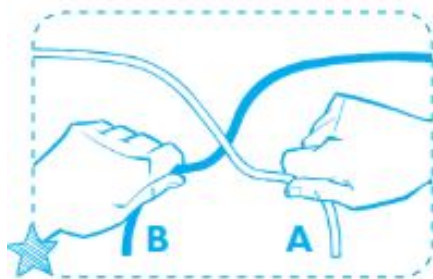
Tham khảo Tuyệt chiêu số 59 để biết cách gửi thư.



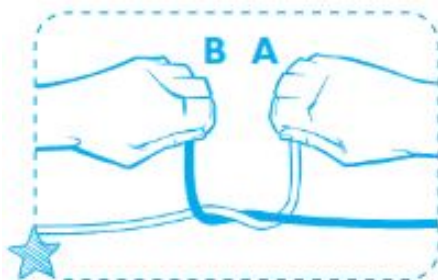
Cách buộc nút dẹt

Nút dẹt (reef knot hay square knot) thường được dùng để buộc hàng hóa, buộc dây giày và là nút kết thúc dây băng cứu thương. Trong tiếng Hy Lạp cổ, tên nút này có nghĩa là “nút buộc Hercules”, đơn giản vì nó mạnh mẽ và hữu dụng. Nào, mời các bạn cùng thử tay nghề buộc nút dẹt!

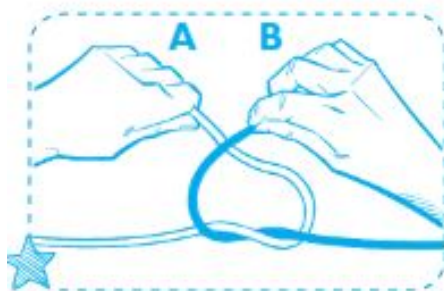
1. Đặt chéo hai dây, sao cho dây **đỏ** nằm phía trên dây **xanh**.



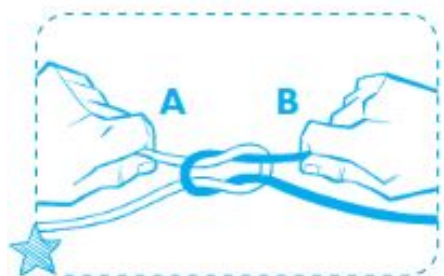
2. Luồn phần bên phải của dây **xanh** xuống dưới dây **đỏ**, đồng thời kéo phần bên trái của dây **đỏ** lên, sao cho nằm trên dây **xanh**. Khi kết thúc bước này, vị trí của hai dây sẽ giống như hình bên.



3. Kéo dây đa sang bên trái, A kéo dây B sang phải sao cho dây đa nằm dưới dây B.



4. Luồn dây B xuống dưới dây A, xỏ qua lỗ từ dưới lên để được như hình bên.



5. Kéo hai đầu dây về hai phía ngược nhau để gút sợi dây lại.



Cách gửi thư hay gửi bưu kiện

Tham khảo cách gửi sau để những lá thư hay bưu kiện của bạn không lâm vào cảnh “lang thang tứ xứ”, không đến được tay người cần nhận.

1. Tìm một phong bì đủ lớn so với món đồ bạn muốn ựng và gửi đi. Nếu món đồ thuộc loại dễ vỡ, hãy gói kỹ dưới nhiều lớp giấy báo (bạn có thể dùng loại bao ni-lông mà trên bề mặt có các nút bong bóng vì loại này sẽ giúp làm giảm tác động từ bên ngoài lên món đồ).

2. Đặt phong bì lên nơi có mặt phẳng cứng.

3. Ghi tên, địa chỉ người nhận và người gửi lên đúng vị trí trên phong bì. Thường là bạn sẽ để tên trước rồi các hàng dưới mới là địa chỉ, có thể bổ sung một số ghi chú cần thiết để thông tin được rõ ràng hơn, tránh nhầm lẫn về danh tính người nhận, người gửi.

4. Cho lá thư hay đồ vật vào phong bì. Dán phong bì lại cho cẩn thận, chắc chắn.

5. Mang lá thư/bưu kiện ra bưu điện để họ cân và tính chi phí chuyển phát. Sau đó, bạn mua tem và dán lên góc trên, bên phải của phong bì.



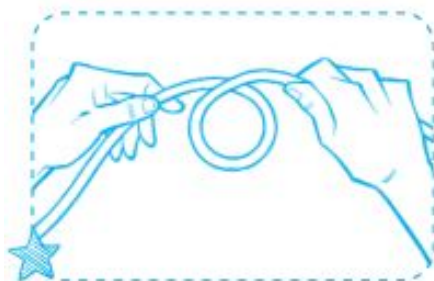
6. Cho phong bì vào thùng gửi và chờ hồi âm của người nhận.



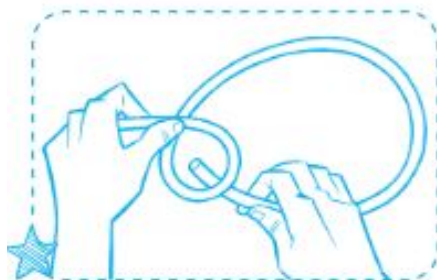
Cách buộc nút ghế đơn

Nút ghế đơn (tức bowline knot) thường được dùng để buộc dây thừng quanh các cột thuyền, hoặc dùng để quấn quanh những người bị nạn, bị rơi xuống hồ hay những chỗ khó với tới để lực lượng cứu hộ có thể kéo họ lên. Loại nút buộc này có biệt danh là “vua của các loại nút buộc” (King of the Knots) vì tính hữu dụng của nó. Vậy bạn nhất định phải nắm vững cách buộc của loại nút này nhé!

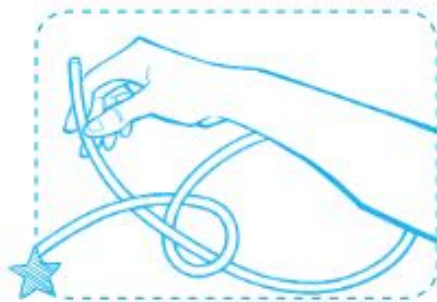
1. Bắt chéo hai đầu dây như hình bên để tạo một lỗ xoắn.



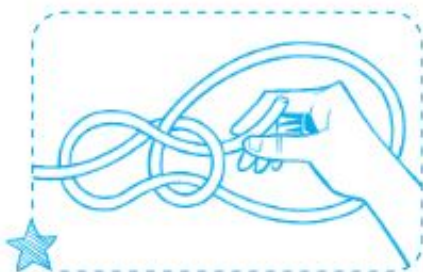
2. Xoắn đầu dây từ dưới lên, qua lỗ để tạo một lỗ xoắn lớn hơn.



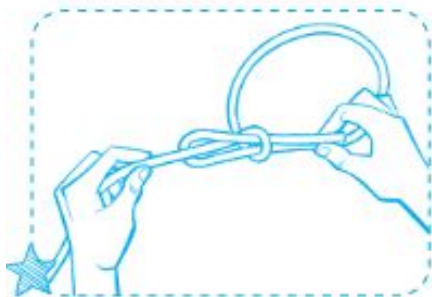
3. Kéo đầu dây từ dưới lên rồi luồn xuống dưới phần thân dây nằm ở bên trái.



4. Tiếp tục luồn từ dưới lên, qua phần thân dây bên trái rồi một lần nữa, xỏ ngược qua lỗ dây mà bạn đã tạo ở bước 1.



5. Cầm hai đầu dây, kéo về hai hướng ngược chiều nhau để buộc gút lại, cuối cùng thì bạn đã có một nút ghề đơn rồi.



MÁCH NHỎ

Nếu cảm thấy khó mà ghi nhớ hết được các bước thực hiện nút ghề đơn như hướng dẫn trên, bạn có thể hình dung phần dây mà bạn di chuyển lên-xuống, xỏ qua các lỗ như một con chuột chũi.

Khi đó, chú chuột chũi sẽ...

... bò ra khỏi hồ đất mà nó đã đào (bước 2)

... chạy quanh gốc cây một lần (bước 3 và bước 4)

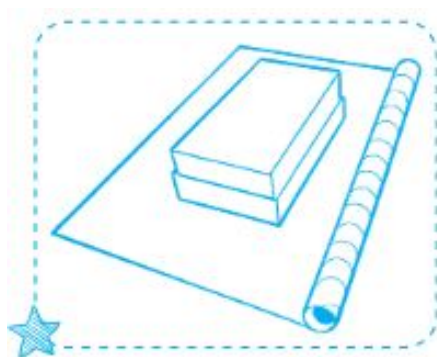
... chui trở xuống cái lỗ (bước 4 và bước 5)



Gói quà sao cho đẹp

Tư tay gói quà là một trong những biểu hiện cho thấy bạn trân trọng món quà, trân trọng người nhận quà. Vậy thì xắn tay áo lên và... luyện tập thôi!

1. Cho món quà vào hộp đựng. Lật hộp quà lại và đặt vào giữa tờ giấy gói, sao cho mặt chính nằm úp xuống.

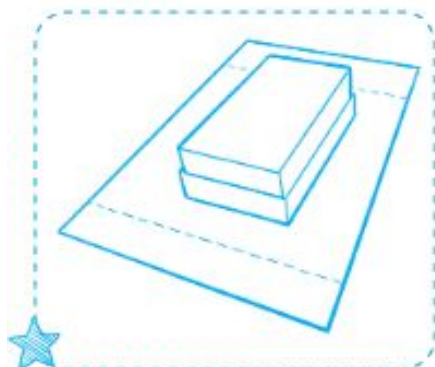


2. Kéo phần giấy ở hai bên cạnh lên, gấp qua mặt nằm ngửa của hộp quà. Đánh dấu để nhận biết độ rộng phù hợp của phần giấy chồng lên nhau – khoảng 5 cm là vừa.

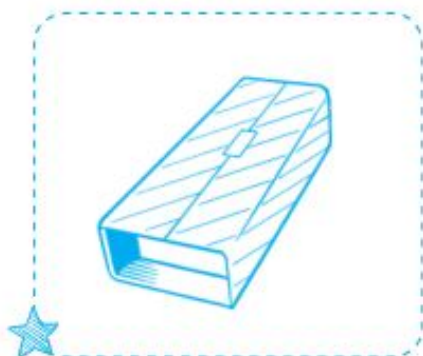


3. Dựa vào phần đánh dấu trên giấy gói, cắt bỏ phần giấy thừa ở hai bên hông đi.

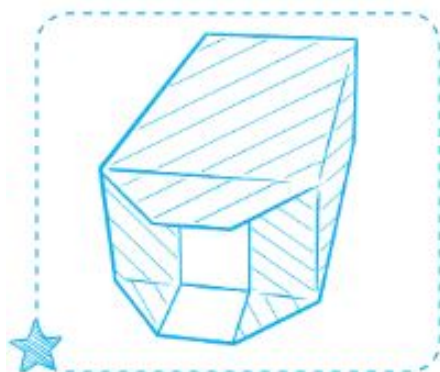
4. Kiểm tra xem có đủ giấy để che phủ gói quà ở hai đầu không. Đừng nên để giấy quá thừa hoặc quá thiếu.



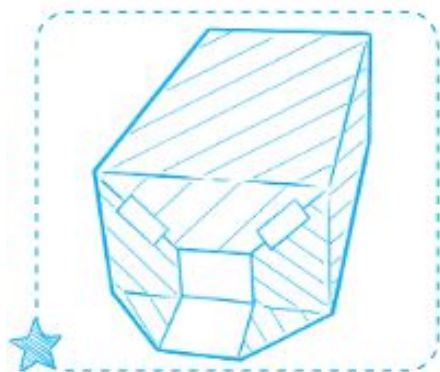
5. Gấp giấy ở bên hông hộp quà lên, miết giấy cho khít với các cạnh hộp. Cắt ra một mẫu băng keo để cố định cạnh giấy trên hộp quà (tham khảo hình bên).



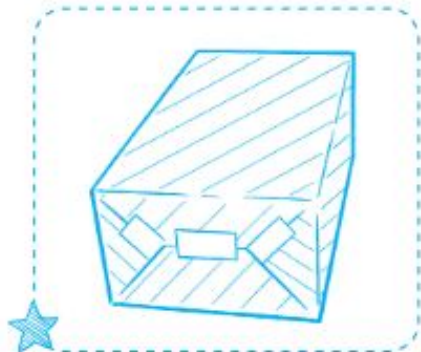
6. Lật mặt dưới của hộp quà lên. Xoay hộp quà sao cho một trong hai đầu hộp nằm đối diện với bạn. Sau đó, xếp giấy ở hai bên mép vào, miết kỹ các mép giấy vừa gấp được.



7. Gấp vạt giấy ở trên xuống, miết kỹ mép giấy ở cạnh trên để tạo nếp thẳng trước. Cắt ra hai mẫu bằng keo, dán trước ở phía trên cạnh của vạt giấy trên, sau đó gấp hẳn vạt giấy này xuống và miết bằng keo để dán chặt giấy vào thành hộp.



8. Gấp vạt giấy ở phía dưới lên, rồi dán bằng keo để cố định giấy gói lại. Đến bước này, hộp quà của bạn sẽ trông như hình bên.



9. Lặp lại các bước từ 6 đến 8 đối với đầu kia của hộp quà.

Đính kèm hộp quà một tấm thiệp đã đề sẵn lời chúc để người nhận biết bạn là người gửi.

NHỮNG TUYỆT CHIÊU ĐỂ XỬ LÝ CÔNG VIỆC NHÀ





Xếp gọn các túi đồ khi đi mua sắm

Việc giúp xếp gọn các túi ni-lông đựng đồ trong các chuyến mua sắm sẽ giúp bạn “ghi điểm” trong mắt bố mẹ đấy.

Trước khi đi mua sắm, bạn có thể giúp bố mẹ cân nhắc một số vấn đề về bao bì như sau:

1. Nên mang sẵn một chiếc túi riêng để không phải dùng thêm quá nhiều bao ni-lông ở siêu thị. Tất cả vì môi trường mà!
2. Lúc lấy đồ ra khỏi xe đẩy để tính tiền, hãy xếp đồ theo nhóm (như nhóm thực phẩm đông lạnh, nhóm đồ dùng không phải thức ăn, nhóm đựng trong chai lọ,...). Làm vậy để người thu ngân dễ lựa chọn kích cỡ bao bì cho phù hợp với từng nhóm, tránh lãng phí.
3. Sau khi tính tiền xong, xếp tất cả đồ vào chiếc túi/giỏ mang theo, cũng theo từng nhóm đã chia ở bước 2.

MÁCH NHỎ

Xếp thịt, cá sống cùng đồ đông lạnh ở chung với nhau. Như vậy sẽ giúp giữ lạnh cho thịt, cá.

Các loại hóa chất tẩy rửa, mỹ phẩm nên được để riêng trong một túi. Và tốt nhất là chia hai loại này ra hai túi nhỏ riêng biệt.

Ở mỗi túi, xếp các món đồ nặng và lớn xuống dưới đáy. Nếu dùng túi ở siêu thị thì bạn nên lồng hai túi vào nhau để tránh làm rách

túi.

Đặt những món đồ mềm và dễ vỡ (như trứng, trái cây mềm) lên trên cùng ở mỗi túi để chúng không bị chèn ép, gây vỡ, giập.





Chăm sóc một chậu xương rồng

Xương rồng là loài cây mà nhiều bạn trai đưa thích, một phần vì... nó dễ chăm sóc, đúng không nào? Tham khảo nội dung sau để biết được mình **NÊN/ KHÔNG NÊN** làm gì trong việc chăm sóc xương rồng nhé!

Bạn **NÊN** đảm bảo chậu xương rồng của mình được “đón” thật nhiều ánh sáng. Hãy đặt chậu cây trên bệ cửa sổ để nó có thể “tắm” nắng mặt trời tối đa.



KHÔNG NÊN dùng tay không chạm vào thân xương rồng. Trên thân cây có một số chiếc gai đặc biệt sắc nhọn và sẽ làm bạn bị đứt tay. Vậy nên khi cần di chuyển cây, hãy cầm, nắm phần chậu (và bạn có thể dùng thêm găng tay cao su để đề phòng).



NÊN tập thói quen tưới nước định kỳ cho cây. Trước khi tưới, cẩn thận dùng tay kiểm tra xem đất trong chậu có còn độ ẩm không. Chỉ nên tưới khi đất có vẻ đã bị khô hoàn toàn. Sau đó, tưới nước cho cây từ trên xuống, để nước dần thấm vào đất.



KHÔNG NÊN tưới quá nhiều nước. Xương rồng là loại cây cần ít nước so với các loại cây khác vì chúng chuyên sống ở vùng sa mạc. Nếu bạn tưới quá nhiều, xương rồng sẽ chết vì ngập nước ấy.





Loại bỏ những vết bẩn trên quần áo

Dưới đây là một số loại vết bẩn thường gặp trên quần áo và cách để bạn... “giã biệt” chúng.

VẾT SÔ-CÔ-LA

Đặt chiếc áo/ quần/phụ trang bị dính sô-cô-la vào tủ lạnh hay tủ đông rồi chờ vài tiếng. Sau đó, lấy món đồ ra và dùng phần lưỡi dao để cạo đi các vết sô-cô-la. Tiếp theo, chà sạch phần vải bị dính bẩn bằng xà phòng giặt, sau đó bạn có thể cho đồ vào máy giặt và giặt lại như bình thường (tham khảo Tuyệt chiêu số 69).



VẾT MỰC

Nếu mực bị dính lên vải màu, hãy nhúng ngay vải/quần áo vào sữa ấm trong vòng vài phút; sau đó giặt lại như bình thường. Còn

nếu mực bị dính lên vải trắng, hãy vò quần áo với muối rồi dùng chanh chà xát lên vết bẩn.



VẾT KEO DÁN

Hãy hỏi xin mẹ hay các chị, em gái lọ chất tẩy sơn móng tay, nhúng bông gòn vào rồi chà lên vết bẩn, sau đó bạn có thể cho đồ vào máy giặt và giặt như bình thường.





Dọn sạch phòng chỉ trong năm phút

Với chỉ năm phút, liệu bạn có thể dọn dẹp, biến “hang ổ” của mình thành nơi gọn gàng, ngăn nắp không? Hãy tham khảo phân hướng dẫn sau rồi thử thực hành xem nào!

1. Cho quần áo, vớ, khăn quàng,... bẩn vào thùng quần áo để mang đi giặt.

Với những trang phục sạch, hãy xếp gọn lại rồi cho vào ngăn tủ, một số loại áo quần thì bạn nên treo lên mắc để cất vào trong tủ. Tham khảo Tuyệt chiêu số 80 để biết cách gấp quần áo.



2. Xếp gọn những giấy tờ mà bạn muốn giữ lại thành chồng gọn gàng, đặt trên bàn. Thu gọn bút viết, cục gôm cùng các dụng cụ học tập khác, cho vào ống đựng bút hay một ngăn bàn riêng.



3. Xếp những cuốn sách, các đĩa nhạc, đĩa phim và đĩa trò chơi điện tử lên kệ. Có thể phân loại chúng để sau này dễ tìm, dễ lấy ra lần xếp trở vào.



4. Thu dọn tất cả những bát, đĩa, ly,... bẩn, mang vào bếp và cho vào bồn rửa để “làm vệ sinh” cho chúng sau (phần này, bạn có thể tham khảo Tuyệt chiêu số 72).

5. Dọn dẹp giường. Giũ chiếc chăn cho sạch bụi rồi gấp lại cho gọn, để vào một góc trên giường. Vỗ vỗ những chiếc gối cho phồng đều rồi xếp vào mé đầu giường. Giờ thì bạn có thể ngồi xuống, nghỉ ngơi và “chiêm ngưỡng” căn phòng rất ồ ỉ sạch sẽ, gọn gàng của mình.





Mở nắp hũ mứt

Bạn đang muốn ăn bánh mì phết mứt dâu. Tuy nhiên, một số loại hũ mứt lại có phần nắp khó mở quá, đôi khi khiến cả người lớn phải vất vả chứ đừng nói gì đến “bọn trẻ chúng mình”. Nhưng nếu thèm quá mà không có ai giúp đỡ, bạn có thể tham khảo vài mẹo nhỏ sau đây để “chỉnh phục” nắp hũ mứt dâu nhé!

1. Cẩn thận đổ nước nóng vào chiếc thau nhỏ, không cần phải ổ đầy thau đâu bởi vì... (mời xem sang bước 2 trước khi hành sự).
2. Lật ngược hũ mứt lại, nhẹ nhàng và cẩn trọng nhúng hũ vào nước nóng. Như vậy, ở bước 1 bạn chỉ cần đổ nước sao cho mực nước vừa qua phần nắp hũ thôi.



3. Chờ khoảng một phút.
4. Cẩn thận (phải hết sức cẩn thận!) lấy hũ mứt ra khỏi thau, dùng

giấy lau bếp hay khăn khô lau sạch nước.



5. Nhớ lau khô tay mình luôn nhé!

6. Một tay giữ thân hũ nút, một tay giữ nắp hũ nút, đồng thời vận thân và hũ nút theo hai chiều ngược nhau.



7. Nếu sau bước 6 mà vẫn chưa mở nắp hũ được, bạn hãy mang găng tay cao su vào và thực hiện lại động tác “hai tay cùng vận” xem sao. Và nếu vẫn chưa được, hãy nghỉ tay một chút, hít vào thở ra để cơ thể được thư giãn, sau đó thử vận lại lần nữa.



Cách gỡ bã kẹo cao su ra khỏi quần áo

Việc để dính bã kẹo cao su lên đồ đạc có thể dẫn tới những tình huống “nhoe nhoét” mà bạn sẽ không thích chút nào. Vậy thì hãy giải quyết triệt để vấn đề với những bước sau:

1. Đặt món đồ bị dính bã kẹo cao su vào tủ đông hay tủ lạnh và để qua đêm. (Tuy nhiên, nếu không thể chờ lâu như vậy thì bạn có thể rút ngắn thời gian xuống còn ít nhất hai tiếng).



2. Sáng hôm sau, lấy món đồ đó ra khỏi tủ lạnh; lúc này bã kẹo cao su đã đông cứng rồi. Dùng một con dao, cẩn thận cạy bã kẹo cao su ra khỏi lớp vải.

3. Nếu món đồ quá lớn khiến bạn không thể nhét vào tủ lạnh

được, hãy làm theo cách sau: cho đá đông lạnh vào một chiếc túi ni-lông lớn, thắt chặt miệng túi lại rồi đặt túi lên phía trên miếng cao su, chờ cho đến khi miếng cao su bị đông lại. Sau đó nạy bã kẹo ra theo hướng dẫn trên.



4. Lấy một miếng vải sạch, thấm nước cùng một ít xà phòng giặt đồ rồi tẩy sạch mọi vết kẹo cao su còn bám lại trên đồ dùng. Cuối cùng, khi món đồ đã khô ráo thì mang ra lau rửa hay giặt sạch như bình thường.



Xắn tay lên và phơi đồ thôi!

Nếu nhà bạn có một khoảng sân vườn (hay diện tích sân thượng) vừa đủ rộng để có thể thu xếp không gian phơi đồ, hãy tận dụng ngay nhé!

Những ngày trời có nắng, có gió mà độ ẩm lại không quá cao là những ngày lý tưởng để phơi đồ. Khi đó, bạn nên mang đồ ra sân và phơi vào buổi sáng. Dù vậy, bạn vẫn cần “theo dõi” dấu hiệu thời tiết để đề phòng những cơn mưa bất chợt.

Mang giỏ quần áo vừa giặt ra ngoài sân, có thể đặt giỏ lên một chiếc ghế để thân người bạn không phải cúi xuống quá nhiều. Hãy lộn trái quần áo lại trước khi phơi để tránh ánh nắng chiếu trực tiếp lên mặt phải của quần áo, làm phai hoặc làm ố màu vải của trang phục.

Với mỗi món đồ, bạn nên giữ vài lần cho mặt vải tương đối phẳng ra, không bị nhăn nhúm (và làm vậy cũng là để tránh tình trạng mặt vải bị dính sát vào nhau khi đã khô).

Sau đó, bạn xỏ mắc áo vào cổ áo hay lưng quần, chỉnh lại cho trang phục được ngay ngắn rồi treo móc lên dây phơi hay những thanh sào.

Ngoài ra, bạn cũng có thể phơi phóng bằng cách dùng những chiếc kẹp quần áo. Cụ thể, hãy dốc ngược những chiếc áo, kẹp phần gấu áo và dây phơi lại với nhau, mỗi áo cần hai chiếc kẹp là đủ. Tương tự, với quần tây hay quần jean thì bạn cũng dốc ngược quần lại, kẹp hai ống quần vào dây phơi.

Với chăn, màn, chiếu, ga giường hay rèm cửa,... hãy vắt lên sào hay dây phơi, điều chỉnh sao cho hai bên tương đối đều nhau rồi kẹp cố định chúng lại.





Cách sử dụng máy giặt

Gặt giũ là một kỹ năng thiết thực mà bạn sẽ phải dùng rất nhiều trong cuộc sống hàng ngày. Vì thế chỉ cần hiểu sai và thực hành sai, bạn có thể biến những bộ trang phục áng yêu của mình và cả gia đình thành... thảm họa. Hãy xem phần nội dung dưới đây để kiểm tra lại những kiến thức về giặt giũ của mình, nếu bạn đã có chút kinh nghiệm. Còn với các bạn chưa hề biết gì về kỹ năng này, bắt tay vào học hỏi ngay thôi!

1. Trước hết, bạn cần phân chia quần áo theo màu sắc: màu trắng, màu tối và các trang phục có màu khác. Hãy kiểm tra thật kỹ để không bị sót một chiếc vớ màu đen trong đồng quần áo màu trắng nhé.

2. Kiểm tra tất cả các túi quần, túi áo xem có còn để sót vật gì trong đó không. Những món đồ cứng như chìa khóa, đồng xu,... có thể làm hỏng máy giặt, trong khi những mẩu khăn giấy thì sẽ bị vo thành những viên bột giấy, trải trét khắp quần áo.

3. Tìm hiểu kỹ những chỉ dẫn về giặt giũ thường được gắn lên mặt trong của cổ áo hay lưng quần, cũng có thể là nằm trên nhãn, móc thường được đính kèm với trang phục. Những chỉ dẫn này thường được biểu thị theo dạng một biểu tượng đi kèm với lời hướng dẫn sử dụng ngắn gọn. Bạn có thể tham khảo một số mẫu hướng dẫn thường gặp sau đây:



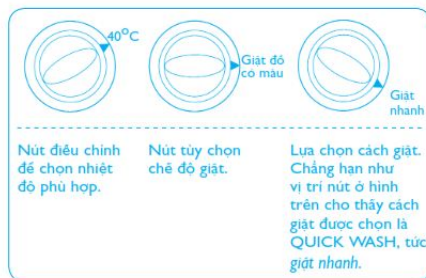
4. Với mỗi loại quần áo, phụ kiện đã phân theo màu, bạn nên tiếp tục phân chúng ra thành các nhóm nhỏ hơn dựa trên mức nhiệt độ nước giặt được đề xuất trên mỗi sản phẩm.

5. Cho nhóm quần áo cần giặt đầu tiên vào thùng máy giặt rồi đóng cửa hay nắp máy lại.

6. Mở hộc đựng của máy giặt ra (phần này thường được bố trí nằm ở phía trên, bên trái mặt thân trước của máy), cho bột giặt hay nước giặt vào đúng ngăn. Cần tham khảo thông tin hướng dẫn trên bao bì các sản phẩm tẩy rửa cũng như hướng dẫn sử dụng máy giặt để biết được nên cho vào máy giặt lượng hóa chất thế nào cho phù hợp. Đổ một nắp dung dịch nước xả vải vào ngăn chuyên dụng trong hộc máy. Sau đó đóng hộc lại.



7. Chọn chế độ giặt cho phù hợp với nhóm trang phục bạn cho vào máy. Mỗi nhãn hàng máy giặt sẽ có một hệ thống điều chỉnh chế độ giặt khác nhau, nhưng chắc chắn là chiếc máy nào cũng đều có các nút cho phép bạn tùy chỉnh chế độ giặt sao cho phù hợp với nhiều loại vải, màu sắc,... Sau đây là một số ví dụ giúp bạn hình dung rõ hệ thống nút điều khiển này:



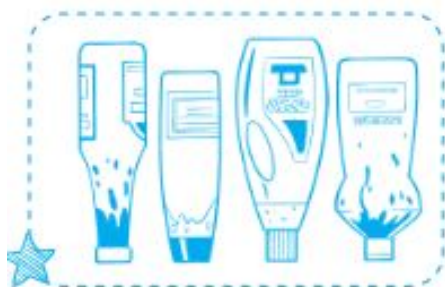
8. Nhấn nút **START**. Khi máy giặt đã giặt xong quần áo, hãy lật trở lại phần Tuyệt chiêu số 68 để tham khảo cách phơi quần áo.



Tận dụng đến “giọt” cuối cùng

Hãy tiết kiệm các sản phẩm đang dùng bằng cách tận dụng đến “giọt” cuối cùng, bạn ơi. Vì môi trường của chúng ta!

Hãy dốc ngược các chai, lọ lại khi phần kem/nước bên trong bắt đầu cạn. Bằng cách này, bạn sẽ “tận dụng” được đến những giọt cuối cùng.



Với những đồ dùng dạng tuýp như kem đánh răng, một số mỹ phẩm,... hãy cuộn các tuýp lại, bắt đầu từ phần đuôi để dồn những phần kem còn lại về phần miệng. Sau đó, bạn có thể dùng một chiếc kẹp giấy, kẹp chặt lại để cố định tuýp kem vừa cuộn lại.



Tuy nhiên, ngay cả khi đã cuộn tuýp kem lại thì cũng chưa hẳn là bạn đã tận dụng hết kem đâu. Vì thế, hãy dùng kéo cắt ngang thân tuýp kem như hình bên – bạn sẽ thấy là ở phần đầu tuýp vẫn còn khá nhiều kem ấy.



Khi pin gần hết, hãy tháo chúng ra khỏi đồ dùng, dùng hai bàn tay lăn đi lăn lại chúng rồi lắp pin trở lại vào món đồ.





Sắp xếp hành lý

Bạn có thấy việc sắp xếp hành lý cho những chuyến đi xa là việc rất vất vả và mệt mỏi không? Nếu có thì hãy đọc phần nội dung sau rồi làm thử để xem bạn còn... mệt mỏi nữa không nhé!

1. Hãy nghĩ về nơi bạn sắp đến, thời gian bạn ở lại đó và những gì bạn sẽ làm ở đó. Với những thông tin này, bạn sẽ định hình được những món đồ (cả thông dụng lẫn đặc dụng) mà bạn cần mang theo.

2. Lập danh sách những món cần mang theo, sau đó lấy đồ ra và đặt cạnh va-li.

3. Gấp những đồ dùng có kích thước to, không bị nhăn như khăn tắm, trang phục bằng jean, vải denim,... rồi xếp vào đáy va-li. Lớp tiếp theo sẽ là những chiếc áo nhiều loại (sau khi đã được gấp gọn gàng).

4. Cuộn quần lót và vớ lại rồi ghém chúng vào bên trong những chiếc giày. Xếp giày nằm sát hai cạnh bên của va-li, phần ế giày hướng ra ngoài.

5. Với các đồ dùng vệ sinh cá nhân (như kem đánh răng, dầu tắm, dầu gội đầu,...) hay những món dễ vỡ, hãy gói trong bao ni-lông. Cuối cùng, cho chúng vào giữa va-li với chung quanh là các lớp quần áo mà bạn đã "lót" sẵn.

MÁCH NHỎ

Trong trường hợp di chuyển bằng máy bay, bạn sẽ phải ký gửi va-

li của mình. Vì thế, hãy xếp sẵn một bộ đồ lót, bàn chải và áo thun vào riêng một túi hành lý xách tay để đề phòng trường hợp hành lý ký gửi bị thất lạc.





Rửa chén

Bữa ăn đã xong, nhưng đừng tìm cớ thoái thác chuyện rửa chén nhé. Thay vào đó, bạn nên tự giác giúp mọi người dọn bàn và sau đó, xung phong rửa chén. Bố mẹ sẽ ngạc nhiên vì sự tiến bộ trong ý thức của bạn, và bạn sẽ khiến mọi người sung sướng nếu rửa chén theo phần hướng dẫn sau:

1. Hứng nước ấm nóng vào bồn rửa (hoặc vào một chiếc tô), khoảng nửa bồn là vừa. Sau đó lấy ra một lượng xà phòng rửa chén vừa đủ và cho vào nước trong bồn.
2. Bạn nên mang găng tay cao su vào rồi kiểm tra dung dịch nước rửa chén vừa “tạo” ra để tránh bị bỏng da.

MÁCH NHỎ

Nhúng các xoong, chảo bẩn vào nước đã có hòa xà phòng. Nhờ vậy, những vụn thức ăn bám vào đáy xoong, chảo sẽ mềm ra và bạn sẽ có thể làm sạch các dụng cụ làm bếp dễ dàng hơn.

3. Đặt mọi vật dụng cần rửa ở gần bồn rửa. Hãy ưu tiên rửa những vật dụng mà bạn chạm môi vào, như ly thủy tinh, cốc và tách uống nước trước vì những món này cần đến phần nước sạch nhất, ấm nhất. Theo đó, những vật dụng cần được rửa tiếp theo sẽ là dao kéo, các món dùng để đựng thức ăn như đĩa – tô – bát và cuối cùng mới là nồi, chảo,...



4. Sau khi xác lập được thứ tự làm sạch cho mỗi loại dụng cụ, bạn tiến hành rửa theo các bước sau: nhúng đồ dùng vào nước xà phòng, dùng bọt biển/xơ mướp/ đồ chùi xoong/...để chà sạch phần bên trong, bên ngoài và phần miệng của các dụng cụ. (Hãy tham khảo bố mẹ hay người lớn để biết với mỗi loại chất liệu, đồ dùng thì bạn nên dùng bọt biển, xơ mướp hay đồ chùi xoong,...).

Cuối cùng, rửa lại với nước sạch vài lần cho sạch hết xà phòng.

5. Sắp xếp đồ đã tráng sạch lên giá phơi khô. Với dao nĩa, muỗng, đũa thì nên xếp dựng đứng vào hộc dành riêng cho loại này.

6. Khi nhận thấy nước xà phòng đã dơ hay lạnh, bạn nên đổ đi và thay nước xà phòng sạch, ấm khác.



Lau cửa sổ

Sau tuyết chiêu lau rửa ô tô, còn một tuyết chiêu nữa có thể giúp các bạn gia tăng “thu nhập”. Đó chính là: LAU CỬA SỔ.

CẢNH BÁO

Không bao giờ được nhận lau mặt hướng ra ngoài trời của những chiếc cửa sổ nằm ở các tầng cao hơn tầng trệt. Đó là việc của người lớn, còn với sức của bạn thì chỉ cần làm tốt phần mặt cửa sổ trong nhà cộng với mặt ngoài cửa sổ ở tầng trệt thôi.

1. Hãy bắt đầu với mặt ngoài trời của những chiếc cửa sổ ở tầng trệt. Húng nước ấm vào một chiếc xô, mực nước đạt đến nửa xô là vừa. Sau đó, bạn có thể xịt một ít nước lau kính vào xô nước.



2. Mang găng tay cao su vào và nhúng giẻ/miếng bọt biển lau kính vào nước lau. Sau đó, vắt cho ráo nước.

3. Lau mặt kính cửa sổ theo chiều ngang.

4. Dùng một chiếc chổi cao su (chuyên dùng để lau kính) quét sạch hết phần nước còn bám trên cửa sổ. Quét từ trên xuống theo các đường zíc-zắc từ cạnh bên này sang cạnh bên kia.

Kế đó, dùng một chiếc khăn mềm, sạch để lau khô mặt kính – nhớ lau theo đường tròn vì sẽ giúp tăng thêm độ sáng bóng cho mặt kính.

5. Lặp lại các bước từ 2 đến 4 khi lau phần mặt kính trong nhà. (Lưu ý: Khi lau mặt kính bên trong nhà, bạn nên đặt những tờ báo cũ sát chân tường, để đề phòng nước từ mặt kính bên ngoài chảy vào trong nhà.)

MÁCH NHỎ

Ngày trời có mây là lúc lý tưởng để lau cửa sổ. Nếu lau chùi vào một ngày nắng ráo, nước lau kính sẽ khô quá nhanh và để lại vết “vằn vện” trên mặt kính. Chúng ta sẽ bắt đầu lau từ phần kính ở ngoài trời trước.



Dọn bàn ăn

Làm thế nào để cảm ơn mẹ vì đã nấu một bữa thật ngon cho cả gia đình? Đó chính là dọn bàn ăn giúp mẹ chứ còn gì nữa. Xắn tay áo lên nào, bạn ơi!

1. Hãy chờ mọi người dùng xong bữa rồi hãy bắt đầu thu dọn – không ai thích việc bị “tịch thu” bát/ đĩa trong khi họ vẫn còn đang ăn đâu. Nếu bạn không dám chắc là liệu có ai vẫn còn muốn ăn tiếp không hay tất cả đã xong bữa rồi, hãy mạnh dạn hỏi (một cách lịch sự) nhé!

2. Khi đi dọn, bạn nên lịch sự và đến đứng bên cạnh từng người để thu dọn. Tuyệt đối không được đứng cạnh người này rồi tiện thể chồm sang dọn đồ ở chỗ người bên kia, càng không nên chồm qua mặt bàn để dọn ở phía đối diện – như thế vừa bất lịch sự, lại vừa gia tăng nguy cơ làm ố bát đĩa, hay làm ố thức ăn và dây bẩn ra bàn ghế và quần áo của người khác.

3. Nếu có đủ tự tin, bạn có thể chồng nhiều chiếc đĩa lên nhau, rồi đến tô, bát và trên cùng là muống, dưa,... Sau đó, mang tất cả đi một lượt. Tuy nhiên, nhớ là nên nhẹ nhàng nhé. Hãy bắt đầu với ít món đồ thôi, càng dọn nhiều thì kinh nghiệm và kỹ năng bung bê của bạn sẽ tăng lên và sau đó, bạn có thể bung nhiều món cùng một lúc.

Khi mang đến bồn rửa, trước khi ngâm mọi thứ vào nước thì bạn nên vét hết vụn thức ăn còn bám trên mặt đĩa hay trong lòng tô, bát và cho vào thùng rác.



4. Cuối cùng là dọn dẹp ly, tách. Cầm lấy phần quai của những món này, mỗi tay một món (nếu ly, tách không có quai cầm thì nên giữ chặt ở phần đáy trong khi di chuyển chúng). Nhớ đổ hết nước thừa vào bồn, rửa chúng dưới vòi nước sạch rồi úp lên giá phơi.



Sau cùng, thấm ướt chiếc khăn lau bàn và lau sạch mặt bàn ăn (sau đó nhớ giặt lại khăn rồi mang đi phơi).



Trở thành chuyên gia phủ bụi

Với những bước căn bản sau, bạn sẽ dễ dàng “mời” bụi ra khỏi phòng.

1. Khi bị chạm đến, bụi thường sẽ rơi từ trên xuống, do đó bạn cần lau dọn từ những nơi cao nhất và di chuyển dần xuống. Hãy bắt đầu với các ngăn kệ cao nhất trong phòng. Nhờ vậy, bạn sẽ không lâm vào cảnh lau đi lau lại một chỗ vì... vừa dọn xong thì bụi từ trên cao lại phủ xuống. Trước khi bắt tay vào công việc, hãy nhớ đeo khẩu trang vào để bảo vệ hệ hô hấp của mình.



2. Với những đồ vật như thảm, đệm hay những chiếc gối, hãy mang ra sân vườn hay sân thượng rồi giũ cho sạch bụi. Bạn có thể dùng một chiếc vợt cầu lông hay vợt tennis, vỗ lên mặt các vật này để tăng hiệu quả “tống khứ” bụi bẩn.

3. Đừng để đồ vật trên giá rồi quét bụi loanh quanh cho qua chuyện – làm như vậy bạn sẽ chỉ tạo thêm các vết bụi chứ thực ra

không dọn sạch được. Thay vào đó, hãy nâng từng món lên khỏi bàn hay kệ, dùng khăn lau sạch bụi ở bề mặt bên dưới và cẩn thận sắp xếp món đồ lại chỗ cũ.



4. Dùng một chiếc khăn mềm và sạch để chậm chậm lau các mặt phẳng mà bạn vừa quét bụi xong. Lưu ý là sở dĩ cần phải lau chậm vì ở đây, bạn cần gom càng nhiều bụi càng tốt vào trong mặt khăn chứ không phải là hất bụi ra khỏi các mặt phẳng.

5. Sau vài phút dọn bụi thì hãy mang khăn lau đi xả lại với nước sạch. Ngoài ra, bạn nên mở cửa sổ hay cửa phòng cho không khí được lưu chuyển và giúp “chuyển” bớt bụi ra ngoài, thay vào đó là những luồng tươi mới của tự nhiên.





Phân loại rác tái chế

Phần nội dung này liên quan đến việc đóng góp, giúp bảo vệ môi trường trên toàn thế giới. Còn xét từ khía cạnh nhỏ hơn (khía cạnh gia đình), bạn đang làm một việc giúp gia đình tiết kiệm được khá nhiều chi phí, ít nhất cũng là chi phí cho túi rác.

TRƯỚC KHI BẮT ĐẦU

Hãy tìm kiếm thông tin về các cơ sở thu gom hay chuyên tận dụng đồ tái chế vào sản xuất. Sau khi đã có địa chỉ và số điện thoại của họ, hãy liên lạc để trao đổi. Nếu không tìm được những cơ sở này, việc phân loại rác tái chế của bạn chắc chắn sẽ gặp khó khăn, thậm chí là vô nghĩa. Tuy nhiên, vì môi trường và vì chính mình, hãy nhờ nhiều người giúp tìm kiếm và liên hệ nhé!

1. Để giúp hành tinh này có được những luồng không khí trong lành và hữu ích cho bản thân và gia đình mình, hãy lập ra một điểm “tập kết” đồ tái chế trong chính ngôi nhà mình. Hãy xếp sẵn một chiếc thùng hay giỏ bên cạnh thùng rác trong nhà.



2. Viết ra một danh sách những đồ dùng, rác thải có thể tái chế được lên giấy. Sau đó, dán bản danh sách này lên thùng đựng đồ tái chế để mọi người xem xét trước khi quyết định cho rác vào thùng nào.

3. Tìm hiểu lịch thu gom đồ tái chế của đơn vị tái chế. Bạn có thể nhờ bố mẹ, người lớn trong nhà giúp liên hệ với những nơi này.



Một số đồ dùng, nếu muốn tái chế thì phải qua giai đoạn chuẩn bị. Hãy tham khảo những hướng dẫn chuẩn bị sau cho đồ ạc trước khi cho vào thùng đựng đồ tái chế.

ĐỒ THỦY TINH

Cẩn thận rửa sạch những chai lọ, ly hay các đồ dùng bằng thủy tinh. Sau đó, lau khô và nhẹ nhàng đặt chúng vào trong thùng.



Luôn mang găng tay cao su khi tiếp xúc với đồ dùng bằng thủy tinh nhằm bảo vệ tay bạn khỏi việc bị trầy xước.

Cẩn thận tách riêng chai và nắp, cần lưu ý làm điều này vì hầu hết các nắp chai thủy tinh được làm từ những vật liệu không tái chế được.

ĐỒ KIM LOẠI

Rửa sạch cả trong lẫn ngoài tất cả các lon, hộp đựng thực phẩm làm bằng kim loại không còn dùng nữa. Cẩn thận khi cọ rửa phần miệng vì những phần này thường sắc và có thể cứa đứt da, gây chảy máu.



Bóp cái lon, hộp lại (tham khảo hình bên). Làm vậy là để tiết kiệm không gian cho thùng đựng đồ tái chế.

GIẤY VÀ HỘP CÁC-TÔNG

Đối với các vỏ hộp sữa, vỏ hộp ngũ cốc,... bạn nên vuốt phẳng chúng ra trước khi cho vào thùng đựng đồ tái chế. Như vậy, bạn sẽ tiết kiệm được không gian cho chiếc thùng này.

Những hộp giấy hay hộp các-tông còn dính thức ăn sẽ không thể tái chế được. Do đó, hãy kiểm tra kỹ các đồ dùng bằng giấy, sau đó cắt bỏ đi những phần bị dính thức ăn và lưu lại để tái chế những phần còn sạch.



Hút bụi phòng ngủ

Cách làm sạch phòng này sẽ khiến bố mẹ bạn hài lòng lắm đây!

1. Dọn sạch những cuốn sách, quần áo hay những món đồ còn nằm vương vãi trên sàn nhà. Bạn có thể xếp riêng những món đồ dơ để giặt hay chà sạch chúng sau, còn với những món còn lại thì hãy xếp gọn lên trên giường hay bàn học, các ngăn tủ.

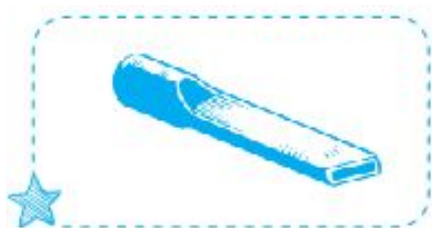
2. Đặt máy hút bụi vào vị trí giữa phòng và cắm iện. Kéo dây điện ra đến mức tối đa để bạn có thể di chuyển máy thoải mái khắp phòng.

3. Bật máy lên, chọn chế độ hút mạnh nhất. Dùng đầu hút dạng bàn hút bụi khi hút mặt sàn.

4. Đẩy cần hút lên – xuống, đồng thời di chuyển máy hút bụi và cứ thế, hút hết sàn phòng. À, nhớ hút bụi ở những chỗ như gầm giường, gầm bàn, gầm tủ,...luôn nhé!



5. Tắt máy hút bụi đi và đổi đầu hút. Hãy chọn đầu hút linh hoạt (có dạng dẹp như hình bên) để bạn có thể hút ở các góc, cạnh hay chân tường.



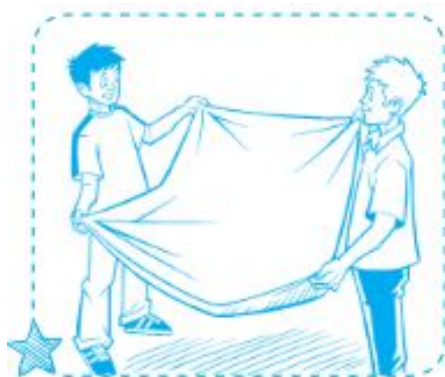
6. Khi đã hút bụi xong, tắt máy đi. Sau đó rút điện và thu dây máy hút bụi lại.



Chung sức để...gấp tấm bạt lớn

Những buổi đi cắm trại thường rất vui, nhưng việc dọn dẹp khi ra về có thể khiến nhiều bạn ngại ngùng, nhất là khi phải gấp lại những tấm bạt to tướng. Nay, bạn đừng quên là bên cạnh bạn còn có bạn bè và người lớn nhé, hãy nhờ một người giúp đỡ thôi!

1. Đặt tấm bạt trên một vùng diện tích lớn có bề mặt phẳng, có thể là mặt bàn hay mặt đất.
2. Mỗi người đứng ở một cạnh tấm bạt, đối diện nhau và dùng hai tay, cầm hai góc bạt ở gần phía mình lên.



3. Mỗi người bước lùi lại một chút, nâng các góc của tấm bạt lên và đồng thời, dang rộng hai tay nhằm căng tấm bạt ra.

Với các bước tiếp theo, hai người cần phải làm thật đồng bộ. Vì thế, ở mỗi bước kế tiếp, hãy ra hiệu cho nhau trước khi cùng bắt đầu làm.

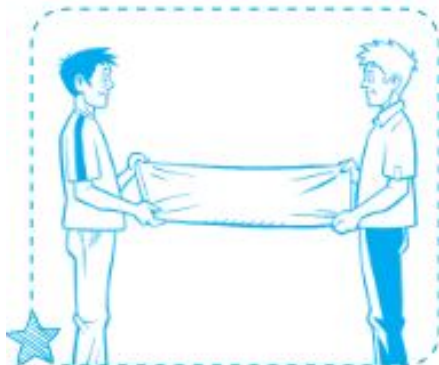


4. Khép hai cánh tay lại, khép hai góc bạt mà mỗi người đang cầm sát lại với nhau. Bước này là nhằm gấp chiếc bạt lại làm đôi.

5. Mỗi người dùng một tay để giữ cả hai góc bạt vừa gấp lại. Hãy nhìn sang hình bên và lưu ý rằng nếu với vị trí đứng đối diện nhau như vậy, để thuận tiện cho các bước sau thì hai người nên dùng hai bên tay nghịch nhau để giữ góc bạt, chẳng hạn bạn dùng tay trái thì bạn kia dùng tay phải và ngược lại.



6. Dùng tay còn lại với xuống góc bạt vừa gấp lại bên dưới rồi nâng lên. Tiếp tục căng phần diện tích này của tấm bạt ra cho thẳng và giữ hai tay ở vị trí ngang bằng nhau như hình bên.



7. Bước gần lại nhau, đồng thời áp từng cặp góc đối diện của tấm bạt sát lại với nhau. Sau đó, chuyển hết các góc bạt này cho một người cầm, người còn lại cúi xuống và dùng hai tay cầm hai góc bạt vừa tạo ở phía dưới, nâng lên.



8. Hai người lại bước lùi, kéo căng phần diện tích tấm bạt vừa thu hẹp và thực hiện tương tự các bước từ 4 đến 8 cho đến khi tấm bạt lớn đã được gấp lại gọn gàng, ngay ngắn để mang đi.



Lau nhà

Bạn đã quét bụi, đã hút bụi nhà cửa, đã lau sạch cửa sổ, ... vậy còn chỗ nào trong nhà chưa được sạch sẽ và bóng loáng không nhỉ? Còn chứ, nhìn sàn nhà kìa! Lau sạch thôi, bạn ơi!

1. Hãy dời những đồ dùng nhỏ, dễ bị dịch chuyển như thùng, ghế, ... ra khỏi căn phòng bạn, sau đó hút bụi trước ở phần sàn nhà mà bạn muốn lau.

2. Mang găng tay cao su vào và pha nửa xô nước ấm. Tiếp theo, đổ một lượng nước lau nhà vào xô nước (nhớ tham khảo phần hướng dẫn sử dụng ở vỏ chai đựng hóa chất để dùng một lượng cho phù hợp).

3. Nhúng cây lau nhà vào trong xô. Nếu cây lau nhà mà bạn dùng có cần vắt nước thì bạn chỉ cần kéo cần lên-xuống vài lần là giẻ lau đã tương đối ráo nước rồi. Nếu không thì bạn sẽ phải dùng tay vắt nước thôi. Tuy nhiên, hiện có rất nhiều loại cây lau nhà có thiết kế khác nhau nên hãy chọn một loại phù hợp nhất với bạn.

4. Nếu cây lau nhà mà bạn đang dùng là loại đầu bọt biển, hãy lau theo đường thẳng. Còn nếu là loại dùng giẻ để lau thì hãy điều khiển nó chuyển động theo hình số 8 trong khi lau.

5. Bắt đầu lau từ khu vực xa nhất, dần dần vừa điều khiển cây lau nhà vừa di chuyển lùi lại, tiến gần về phía cửa phòng để bạn không phải đạp lên lại những chỗ mình vừa lau. Nhúng cây lau nhà vào lại trong xô nước để xả sạch phần bụi và chất dơ bám trên giẻ/miếng bọt biển, sau đó vắt cho ráo nước.

6. Khi nước ở trong xô bị đục, hãy thay nước sạch và tiếp tục lau. Tuy nhiên, bạn hãy chờ cho phần sàn nhà mình vừa lau khô hẳn rồi hãy bước lên.

Các bước sau sẽ hướng dẫn bạn cách gấp quần áo sao cho thẳng thớm, đẹp để có thể xếp gọn vào ngăn quần áo của mình.





Cách gấp áo thun

1. Đặt chiếc áo lên một mặt phẳng, để mặt trước của áo úp xuống. Sau đó, vuốt tay khắp mặt sau áo để trải hết chiếc áo ra và vuốt phẳng những nếp nhăn trên áo.

2. Gấp một bên áo vào xuôi theo đường vai áo, hướng về phía đường chính giữa chiếc áo như hình bên.



3. Làm tương tự với bên kia.

4. Gấp áo làm hai, xếp từ dưới lên để đường gấu áo chạm đến ngay dưới cổ áo. Cần thận lật ngược chiếc áo lại, để phần cổ áo trước hướng lên rồi xếp ngay ngắn vào trong ngăn để áo.

CÁCH GẤP QUẦN JEAN

1. Trải quần jean ra, đặt trên một mặt phẳng. Gấp quần làm đôi theo chiều dọc, sao cho hai ống quần nằm chồng khít lên nhau như hình bên.



2. Làm như hình bên, gấp quần từ trên xuống rồi xỏ vào mắc áo, treo vào tủ áo như hình bên.



TREO ÁO SƠ MI LÊN MẮC

1. Mỗi mắc chỉ nên treo một áo. Sau khi treo lên mắc thì nên chỉnh áo lại cho thẳng thớm, để vải không bị xô lệch, nhăn nhúm.
2. Cài khoảng một, hai nút áo đầu rồi treo vào tủ.



XẾP GỌN Vớ VÀO NGĂN TỦ

1. Lấy những chiếc vớ đã giặt sạch, xếp lại theo từng cặp.
2. Với mỗi cặp vớ, đặt chồng khít hai chiếc lên nhau. Bắt đầu từ mũi vớ, cuộn vớ xuống phần cổ rồi lộn mặt chiếc vớ nằm ngoài,

bọc lại cả hai chiếc vớ. Đến đây, cặp vớ của bạn sẽ trông giống như một quả banh nhỏ.

Xếp hết các cặp vớ rồi đặt gọn vào ngăn tủ như hình bên.

